

كتاب
اليوم الطبي

كيف تواجه الحياة؟

بقلم الدكتور:
عادل صادق



إهداء ٢٠٠٩

الاستاذة/ شهرزاد مصطفى الطاروطي
جمهورية مصر العربية

دار
الخبر اليوم

قطاع الثقافة

رئيس مجلس الإدارة :

إبراهيم سمعه

رئيس التحرير :

الدكتور رفعت كمال

كتاب

اليوم

الطبي

أضـحـطـس ٢٠٠٠

□ العدد ٢٢١ □

أسعار كتاب اليوم الطبي في الخارج

الجمهورية العظمى	١	دينار
للفهرس	٢٥	درهم
لبنان	٤٥٠٠	ليرة
الأردن	٢,٠٠	دينار
العراق	٧٠٠	فلس
الكويت	١,٥٠٠	دينار
السعودية	١٢	ريال
السودان	٣٢٠٠	قرش
تونس	٢,٧٥	دينار
الجزائر	١٧٥٠	سنتيما
سوريا	٧٥	ل. س
لحبشة	٦٠٠	سنت
البحرين	١,٢٥٠	دينار
سلطنة عمان	١,٢٥٠	ريال
غزة	٢,٥٠	دولار
ج. اليمنية	٢٠٠	ريال
الصومال نيجريا	٨٠	بنى
السنگال	٦٠	فرنك
الإمارات	١٢	درهم
قطر	١٢	ريال
انجولترا	٢,٥٠	جك
فرنسا	١٠	فرنك
للائيا	١٠	مارك
إيطاليا	٢٠٠٠	ليرة
هولندا	٥	فلورين
باكستان	٣٥	ليرة
سويسرا	٤	فرنك
لليونان	١٠٠	دراخمة
للمسار	٤٠	شلن
للفنمارك	١٥	كرون
السويد	١٥	كرون
للهند	٣٥٠	روبية
كندا أمريكا	٣٠٠	سنت
البرازيل	٤٠٠	كروزيرو
بيويرك ولشطن	٢٥٠	سنتا
لوس لاجلوس	٤٠٠	سنت
استراليا	٥	دولار

● الاشتراكات ●

جمهورية مصر العربية
قيمة الاشتراك السنوى ٦٠ جنيها مصريا

البريد الجوى

دول اتحاد البريد العربى ٢٩ دولارا
اتحاد البريد الافريقى ٣٤ دولارا
أوروبا وأمريكا ٣٩ دولارا
أمريكا الجنوبية واليابان وأستراليا
٤٩ دولارا أمريكا أو ما يعادله

● ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور
● ترسل القيمة إلى الاشتراكات

٣ (١) ش الصحافة

القاهرة ت : ٥٧٨٢٧٠٠ (٥ خطوط)

● فاكس : ٥٧٨٢٥٤٠

● تليكس دولى : ٣٠٣٢١٠

● تليكس محلى : ٢٨٢

● قطاع الثقافة ٦ ش الصحافة

● تليفون وفاكس : ٥٧٩٠٩٣٠

كيف تواجه الحياة؟

الجزء الأول

بقلم الدكتور:

عادل صادق

أستاذ ورئيس قسم الطب النفسى
بكلية الطب - جامعة عين شمس





الإشراف الفني والغلاف :

خالد فرحات

اليوم الطبي



معنى الحياة



١ - معنى الحياة

.. الرحلة تقع بين الميلاد والموت . قد تقصر وقد تطول . والأمر مرهون بالمشيئة الإلهية .. متى نولد ومتى نموت . أمر لا خيار لنا فيه . نولد ولا ندرى أننا ولدنا . وحتى نفهم يكون قد مضى وقت غير قليل . ثم نفاجأ أننا سنرحل . لا بد من الرحيل . لن يبقى أحد . يولد إنسان ويموت إنسان . أجيال تتعاقب . وتاريخ يُسجل والموت هو الشيء الوحيد الذى لا يمكن الرجوع فيه . إذا مات إنسان فهذا معناه أننا لن نراه أبداً لأنه لن يعود . لا يصحو ميت .. أى شيء آخر فى الحياة غير الموت يمكن التفاوض حوله . أى لا مستحيل .. أى لا يأس .

يظل هناك أمل . يظل الباب موارباً . تظل الدعوة للمحاولة قائمة .. والمحاولة هى جهد إنسانى ، عمل ، إرادة ، خطة ، تصميم ، فعل مشيئة إنسانية ، فالإنسان أيضاً يشاء .

وإن شاء حاول واجتهد وأقدم . بالفطرة أو بالخبرة والعلم .
وقد يحتاج الأمر إلى شجاعة ، جسارة ، تحد ، فهل ينتصر
الإنسان دائما ؟ بالقطع لا . بل يهزم أحيانا . يضعف ، يتراجع ،
يجبن ، يمرض . وقد ييأس . وقد يُفضل الموت . أى يموت
بإرادته ، ينتحر ، وتطوى الصفحة . ولم يخبر أى إنسان خبره
ما بعد الموت وعاد ليحكي لنا عنها . باب القبر هو آخر حدود
ما نعرف . ننزله فيه ثم نغلق الباب ونعود أتراجنا للحياة نتصارع
ونأكل ونشرب وننام ونمارس الجنس ونعمل ونحب ونكره ونطرب
ونقتل . ثم يسقط أحدنا . ونذهب به . ثم نعود . رحلة غريبة .
وشاقة أيضاً وعلينا أن نعيشها . هذا هو الغرض . إجبار ، وعلينا
أن نرضى أى نقبل أن نستمر فى الحياة . إذن الاستمرار قرار ،
إرادة ، مسئولية ، إما أن نعيش الحياة أو لا نعيش .



.. وطالما أننا قررنا أن نعيش فلا بد أن نعيش بالطريقة
الصحيحة ، وهذا يتطلب أن نفهم لماذا جئنا إلى الحياة ؟ وهل فى
مقدورنا أن نعيش بالطريقة التى تحقق الهدف من مجيئنا ؟ وإذا
لم نفهم فماذا نفعل ؟ هل نستطيع أن نعيش بدون أن نفهم ؟
الحقيقة أن كثيرين يعيشون دون أن يفهموا لماذا جاءوا إلى هذه
الحياة . والبعض الآخر يضع مفهوما خاصا لنفسه ويعيش وفقا
لهذا المفهوم . وأحيانا يتحدد أسلوب البعض فى الحياة من خلال
المواجهة الحتمية للنهاية وهى الموت . فلأننا سنموت يجب أن
نعيش ، نعيش لنعيش . الحياة فى حد ذاتها هى الغاية ولا يهم

ما بعدها . لا يهم أننا سنموت ، بل يجب أن ننسى أننا سنموت ،
يكفى أننا أحياء الآن . أنا حى أنا أعيش . أنا أعيش أنا حى . أنا
أموت أنا لا أعيش . وهنا تبدو الحياة ثمينة جدا . فكل ثانية تضى
تنقص من العمر . والزمن لا يتوقف . ولا يمكن الرجوع بالعجلة
إلى الوراء . فهل نرفع شعار الحياة للحياة . أم الحياة للموت . أم
الحياة والموت . الحقيقة أنه لا يمكن أن ننزع من وعى الإنسان
ويعلم . لا وعيه أنه سيموت .. بل ربما الموت هو الذى يجعل لحياته
معنى . فنأى رحلة مثلاً لها بداية لا بد أن يكون لها نهاية والموت
لا بد أن تعقبه حياة أخرى . وإذا لم تكن هناك حياة بعد الموت
فحياتنا التى نحيها على وجه الأرض لن يكون لها معنى . إذن
يجب ألا ننظر للموت على أنه نهاية الرحلة .. بل هو استراحة .
منطقة وسطى . مرحلة انتقال بين حيتين . حياة الدنيا وحياة
الأخرة . بل الموت ذاته قد يكون حياة ولكن بشكل آخر . أى يكون
الإنسان فى حالة وعى بأنه ميت . أى أنه ترك نهائيا الحياة الدنيا
وأنه يستعد بشكل ما للحياة الأخرى أو الحياة الأخرة .

وإذا كان الإنسان فى حالة وعى بأنه ميت فهو ليس بميت . إنه
ميت فقط بلغة ومفهوم ومقاييس الحياة الدنيا . ولكنه يكون فى
حالة أخرى .. ونحن لا نعرف شيئا عن هذه الحالة الأخرى .
نحن لا نعرف إلا حالتنا التى نكون عليها ونحن نعيش الحياة
الدنيا . أى الجزء الأول من الحدودية كلها . وهذا الجزء لا قيمة له
إلا باتصاله وتواصله مع الجزء الثانى والثالث أى مع الموت ومع

بعد الموت ، يا سبحان الله . فالموت هو الذى يعطى للحياة المعنى . إذن الموت ذاته معنى . وأى معنى قيمة . والقيمة الحقيقية للموت يكتسبها من أن هناك حياة بعد الموت . إذن الثلاثة أجزاء أو الثلاث حلقات متصلة بل وملتصقة ببعضها البعض وكل منها يعطى للجزئين الآخرين المعنى والقيمة . فلا حياة بلا موت ولا موت إلا بحياة بعد الموت . ولا معنى للحياة بعد الموت إلا بالحياة الدنيا . إذن لا نستطيع أن ننظر إلى الحياة كشئ منفصل . الحياة والموت وما بعد الموت كل فى واحد . شئ واحد . الموت هو امتداد لحياتنا وليس نهاية لها . وكذلك الحياة بعد الموت . إنه متصل .. يبدأ بال ميلاد ولا ينتهى .. أبدى .. مستمر .. خالد .. ولكن عبر مراحل وفى أماكن مختلفة .

.. ولولا هذا التصور لما آمن الإنسان بوجود إله واحد خالق للحياة والموت وما بعد الموت .. بل ولولا هذا التصور لما عاش الإنسان على وجه الأرض . لو أن الموت هو النهاية . لأجهز الإنسان على حياته بيديه فى اللحظة التى يعى فيها أن حياته ستنتهى بالموت الحتمى . إما أن يموت وإما أن يعيش كالحيوان فلا حاجة له للعواطف والضمير .. بل غرائز وتفكير متصل بإعلاء الغرائز .

.. الحمد لله أننا سنموت .. والحمد لله أننا سنعيش مرة ثانية بعد الموت .. بذلك نستطيع أن نعيش حياتنا الدنيا .. فكيف نعيشها ؟

٢ - كيف تعيش الحياة ؟

.. هل من الأفضل أن نقول كيف تعيش الحياة أم نقول كيف تواجه الحياة ؟ هل يوجد اختلاف ؟ نعم يوجد اختلاف . فالحيوانات والنباتات والإنسان أيضا كلهم يعيشون الحياة . ولكن الإنسان يتميز بشيء آخر وهو أنه يواجه هذه الحياة . والمواجهة تعنى الفعل الإرادى .. وتعنى أيضا أن الحياة تحتاج إيجابية فلا حياة لإنسان سلبى .. والإيجابية تعنى الحركة للأمام والبناء . فالمواجهة لا تعنى فقط حل المشاكل التى تواجه الإنسان بل تعنى إيجابية الإنسان وهى الإضافة والإبداع والتغيير .. وكلها من نتائج العقل البشرى . وإذا كان مخ الحيوان يحتوى على مناطق الإحساس والغرائز فإن مخ الإنسان يحتوى على منطقتين أخريين هما منطقة التفكير الإبداعى وحل المشكلات ومنطقة العاطفة والضمير والمشاعر .

إذن الإنسان تكوين ذو شقين شق مادى وشق معنوى روحى .. الشق المادى هو الغرائز وشتى الأحاسيس من ألم وبرودة وحرارة وحركة وإتزان .. أما الشق المعنوى النفسى الروحى فهو الذى دفع بالإنسان إلى قبول الأمانة وتحملها بعد أن رفضتها السموات والأرض والجبال . إنها أمانة الحياة .. أمانة الفهم والمعنى . أمانة الفعل الإيجابى .

أمانة خلافة الأرض . أمانة الإضافة والتغيير .. أمانة المواجهة ..

ولذا فمن الأفضل أن يكون سؤالنا : كيف نواجه الحياة ؟

٣ - الحياة والألم النفسى

.. ولقد خلقنا الإنسان فى كبد .. وهو كبد المواجهة والحيوانات لا تكابد .. والنباتات لا تكابد . إذن الإنسان كُتبت عليه المعاناة . والمعاناة جسدية ونفسية .. المعاناة هى التعب والألم .

والألم جسدى ونفسى .. والألم النفسى هو الاكتئاب والقلق والخوف ، هو الحسرة والندم وتآنيب الضمير ، هو اليأس وفقدان الأمل ، هو الإحباط ، هو الغيرة والعداوة والكراهية ، هو الخجل والتردد والوساوس والشعور بالخزى والعار والرغبة فى التوارى . هذه هى ميزات الإنسان . أن يكابد كل هذه الأهوال . لأن له قلبا وعقلا . لأنه تشرف بحمل الأمانة .



... ووظيفتى كطبيب نفسى أن أعالج الكبد النفسى . أى الألم النفسى .. لقد عايشته من يتألمون نفسيا سنوات طويلة رأيت الإنسان وهو يترنح من المعاناة النفسية . رأيت الإنسان وهو يتميزق من الداخل . رأيت نزيفه الباطنى المواكب لدموع عينيه ..

وحاولت أن أفهم .. عرفت سر بعض هذه الآلام . وعرفت علاج بعضها .. وعرفت أن اختفاءها تماما ليس دليل صحة وعافية بل دليل مرض .. وربما يكون أخطر وأذل ألا يتألم الإنسان نفسيا . فالألم النفسى مثلما هو معاناة فهو شرف . دليل حياة . دليل الفعل الإيجابى والمحاولة . الفعل قد يصيب وقد يخيب . والإنسان يتعلم من فشله ومن أخطائه . وتلك ميزة بشرية أخرى ، وتلك أحد أوجه الأمانة أن يتعلم الإنسان ، أو بالأصح أن يُعلم نفسه

وأن يصحح الطريق . وأن ينير لغيره من خبرته وعلمه . ولا علم بدون ألم . ولا معرفة بدون معاناة . وهذا هو مضمون الألم الإنسانى . وهذا يتطلب يقظة وانتباها وتحفاظ وشوقا وحبا وأملا وصبرا وكبرياء ورضا وضميرا .. والألم النفسى يركز على قاعدة أخلاقية هامة اسمها الضمير ..

.. وأنت لا تستطيع أن تواجه الحياة بدون ضمير أى بدون أخلاق .. والأخلاق احتياج إنسانى أى ليست مفروضة على الإنسان بل هى مثل الماء والهواء والطعام . أنت تحتاج للأخلاق لكى تعيش مع الناس إذا ظهر الاحتياج للأخلاق حين وجد على الأرض أكثر من إنسان واحد . الأخلاق هى التى تحكم كل أبعاد العلاقة بين إنسان وآخر . وإذا تصورنا أنك أنت الإنسان فأنا الآخر . أنت وأنا . أنت والآخر الذى هو أنا . وأنا والآخر الذى هو أنت . أنت وأنا . تلك المنظومة البشرية الحيوية الديناميكية هى أصل الحياة ومعنى الحياة وسر الحياة ومستقبل الحياة .

.. وبالتالي يصبح تساؤل كيف تواجه الحياة يمكن صياغته بطريقة أخرى :

كيف تواجهنى وكيف أواجهك ؟

كيف تواجه الآخر ؟

كيف يواجه إنسانُ إنسانا آخر ؟

كيف يتواجه اثنان من البشر ؟

٤ - الغيرة

.. وأول مواجهة كانت بين الرجل والمرأة .. فى الأصل كان الرجل ثم جاءت المرأة لأن الرحلة لا تمضى بدون امرأة . شريك وونيس ورفيق وسكن وفراش وذرية ومستقبل وأحلام وذكريات . كل شىء . مشاركة ومناصفة . حياة متواصلة ومحبة إلى النفس ولا يمكن أن تمضى بشكل آخر أو بطريقة أخرى .

.. ونحت الإنسان كلمة حب تعبيراً عن الرغبة المشتركة للرجل والمرأة أن يعيشا معاً . يا أيتها المرأة أنا أحبك . يا أيها الرجل أنا أحبك . إذن فلنعش معاً وأكون لك وحدك وتكونين لى وحدك . ومن هنا جاء اختراع الزواج . وحتى أستطيع أن أقول بتحديد وثقة هؤلاء أولادى وبناتى .

.. وانبثقت الغيرة كأول مشكلة واجهت الرجل والمرأة . وذلك لأن علاقة الحب ملكية خاصة ومطلقة . الشىء الوحيد الذى لا يمكن أن تكون فيه شراكة من طرف ثالث . والغيرة خوف . والخوف ألم . أخاف أن تتركنى إلى شخص آخر فافقدك وأفقد نفسى . والأهم هو أننى سأفقد نفسى . هذا معناه أننى أقل وأضعف وأوحش . لقد توجهت بإرادتك إلى من هو أفضل منى . إذن الغيرة تنطوى على اهتزاز شديد للثقة بالنفس . ولعل هذا هو أسوأ ما فى مشاعر الغيرة .. بمجرد أن ألمح الطرف الثالث يحوم أعقد المقارنات بينى وبينه . أرى ميزاته وأرى عيوبى . وأتصور يا حبيبى أن عينيك تتجه نحوه إعجاباً ورغبة . فاضطرب وأضيق وأتمنى زوال هذا الطرف الثالث من الحياة بأى طريقة .

كيف تواجه هذا الموقف ؟

أحب أن أصيغ السؤال بطريقة أخرى تعبر عن الحقيقة وأصل المشكلة .. كيف تواجه نفسك ؟ كيف تحل مشكلتك مع نفسك ؟

إن مشكلة الغيرة هي مشكلة داخلية وليست خارجية .
والمواجهة هي مع النفس وليست مع الحبيب . أو مع الطرف الثالث . وأصل المشكلة هي إحساس الإنسان بنفسه وتقديره لذاته : أى رؤية مضطربة أو منقوصة للذات يصاحبها قلق .. قلق من العالم الخارجى .. أى قلق من الآخرين .. وهو قلق حتمى . لأن لا أحد كامل . ولا أحد يستطيع أن يشعر دائماً أنه الأفضل والأحسن والأقوى والأجمل والأذكى والأغنى . لا أحد بهذه الصورة . تلك هي أحاسيس المرضى بمرض الهوس . وهو مرض يصاحبه الشعور بالعظمة أى يتصور الإنسان أنه يملك قدرات خارقة ، مريض الهوس لا يمكن أن يشعر بالغيرة ولذا فهو لا يبذل جهداً فى الحفاظ على ما يملك والزود عنه . فهو يرى نفسه على القمة ولا أحد يجرو منازعته .

.. إذن الإحساس بالاكتمال المطلق هو مرض . والطبيعى أن يرى الإنسان نفسه منقوصا .. وأن هذا النقص يدفعه إلى أن يبذل جهداً ليكتمل .. ليتفوق .. ليمتيز . ليعجب كل الناس . ليقول الناس عنى أننى الأفضل . إذن أنا أريد شهادة الآخرين . يعينى رأى الآخرين .. أريد أن أكتمل فى عيون الآخرين .

ثم يعينى فى المقدمة رأى حبيبى . موقف حبيبى . عيون

حبيبي . فيراني الأفضل والأحسن . ويرى عيوبي ميزات . ويرى
نقصي اكتمالا .

لماذا ؟ لأنني لا أريده أن يتطلع إلى غيري .. ولذا لابد أن أبذل
مجهودا . لابد أن أعمل . لابد أن أجتهد . لابد أن أراعاه لكي أحافظ
عليه . تلك هي ديناميكية مشاعر الغيرة وأصلها .

● أصل المشكلة حين وُجد إنسان آخر .

● فأصبحت أرى هذا الإنسان الآخر ومن خلاله أرى نفسي .
وهذه هي أهمية الإنسان الآخر في حياتنا . فهو يتيح لنا أن نرى
أنفسنا . مرآتنا هي الآخر . من خلال رؤيتك للآخر ترى نفسك .
تقيم نفسك (الأصح لغويا تقوم نفسك) وذلك ينطوي على
المقارنة .

إذن هذا أمر طبيعي . أما غير الطبيعي هو أن يكون هناك خلل
في هذه الرؤية فتبالغ في تقدير إمكانيات هذا الإنسان الآخر
وتقل من تقديرك لامكانياتك الذاتية . وهنا تنتابك مشاعر الغيرة .
أي ينتابك القلق والخوف . ولذا تتمنى زوال هذا الآخر من طريقك
لأنه سيخطف منك عيني حبيبي وإعجابه ومن ثم اهتمامه وقد
ينتقل نهائيا إليه مفضلاً له عنك . وهذا هو نبع العداوة والكراهية
والبغضاء . وقبل العداوة يكون الغضب . وقبل الغضب يكون
الخوف . أي خوف فغضب فكراهية فعدوان .. تسلسل طبيعي
ومنطقي . والمغالاة فيه تؤدي إلى القتل . والقليل منه يدعو إلى
الحركة ومحاولة التفوق والتميز . وقد يكون الإبداع .

فإذا تفاقم مشاعر الغيرة فانظر في نفسك ولا تنظر حولك .

المشكلة داخلك . المشكلة أن الأرض اهتزت من تحت قدميك وأنتك
تترنح وأنتك على وشك الوقوع .

المشكلة أنك تبالغ فى تقدير الإنسان الآخر .

أى آخر وليس واحدا بعينه . أو أنك تبالغ فى التقليل من قدر
نفسك .

وأن تبالغ فى التقليل من قدر نفسك معناه أنك لا ترى نفسك
على حقيقتها . معناه أنك أغفلت مناطق القوة ومناطق الجمال فى
نفسك . معناه أن مزاجك السوداوى أو ضعف ثقتك بنفسك منذ
الطفولة وبسبب الطفولة جعلك تنظر بدونية إلى نفسك ، مع أنك
أفضل من ذلك بكثير ، وبكثير جداً .

ولكن الغشاوة أعاقَت الرؤية السليمة والتقدير المتوازن .

وأصل المشكلة هو أننا نرفض أن يكون بنا نقص أو ضعف
وهذا أمر مستحيل ، لأن الإنسان الطبيعى لا بد أن يعانى نقصا
وضعفا .

وهو نقص نوعى وضعف نوعى . أى فى مجالات معينة .
ظاهرة أو خافية . شكلية أو باطنية .

ويقابلها مناطق اكتمال وقوة . والمحصلة هى إنسان . بضعفه
وقوته . باكتماله ونقصه . تركيبة خاصة . وحسب درجات القوة
والضعف وحسب مناطق الاكتمال والنقص تتشكل هذه التركيبة
الخاصة والتي تختلف بالقطع من إنسان لآخر . المهم فى النهاية
أن يكون هناك توازن . بل المهم والأهم هو أن يشعر الإنسان بهذا
التوازن داخله .

وإدراك التوازن معناه قبول مناطق الضعف والنقصان ..
والقبول معناه أننى لا أرى هذا الضعف على أنه تشويه لذاتى
ولا أرى هذا النقصان على أنه إعاقة لمسيرتى فى الحياة . المصيبة
الحقيقية فى أن يرى الإنسان نفسه مشوها معوقا . وهناك
درجات من هذا الشعور المميت تؤدى إلى درجات مختلفة من
الخوف والقلق وتؤدى إلى درجات مختلفة من اضطراب علاقة
الإنسان بالآخرين .

وإدراك التوازن معناه أيضا التقدير الموضوعى لمناطق القوة
والاكتمال واستثمارها على أكل وجه دون تفاخر وغرور ودون
بغى وإذلال وإنما تكون مبعثا على الطمأنينة ومصدرا للرضا
والسعادة .

والحقيقة أن الرضا الحقيقى مصدره الرؤية المتوازنة : الرؤية
الشمولية . الرؤية المتكاملة . فلا أشير بإصبعى وأقول أنا قوى
فى كذا وضعيف فى كذا . ولا أشير فأقول هذه مناطق اكتمالى
وهذه مناطق نقصى . بل الإنسان وحدة متكاملة نابضة بالحياة
تسعى وتسعد ، تقع وتشقى ، تعلو وتهبط ، أى حركة ديناميكية
مع وبالأخر . وإذا عاش الإنسان وحيدا مات . والرؤية الحقيقية
للذات تكون من مرآة الآخر . والحب هو النبع الأول والأساسى
للسعادة أو على أقل تقدير لقبول الاستمرار فى الحياة فالحياة
أكثر شقاء بدون رفيق من الجنس الآخر نرغبه نوده ونسكن إليه .
وإذا لم نجد هذا الرفيق فثمة تمن لا شعورى أن تسرع الحياة إلى
نهايتها . ولكن الحياة مع هذا الرفيق ليست سهلة . يكفى ما فيها

من قلق أن نفقده ، ويكفى ما فيها من خوف من اقتحام طرف ثالث . وكلها أشياء من صنعنا . أى موجودة فى عقولنا فقط . فإذا أردت أن تكبح جماح مشاعر الغيرة فانظر فى داخلك ولا تنظرَ حولك . فتلك هى المواجهة الحقيقية . المواجهة مع النفس .

٥ - الشك

.. والغيرة لا تقود إلى الشك . ولكن الشك له نبع آخر . وهو نبع موجود فى أعماق أعماق الداخل . عمق لا يرى بالعين المجردة .. عمق تستعصى رؤيته حتى على صاحب المشكلة إذا حاول أن ينظر داخله .

فى هذه المنطقة المظلمة البعيدة من النفس البشرية نجد بناء خربا يقوم على افتراضات وتوقعات خاطئة وخائبة . الافتراض بأن كل الناس سيئون وتوقع الشر من كل الناس .

وعموما فإن علاقة الإنسان بالآخر تقوم على الافتراض والتوقع . فانت تفترض أن فلانا هذا طيب وبالتالي تتوقع منه الخير . وأن فلانا هذا شرير فتتوقع منه المصرة . وافتراضاتك وتوقعاتك تتوزع على الناس بنسب معينة ودرجات معينة . فلا يوجد افتراض مثلا أن كل الناس سيئون لا نتوقع منهم إلا كل الشر ، ولا يوجد افتراض مثلا أن كل الناس طيبون فلا نتوقع منهم إلا كل الخير . تلك هى أوهام وتصورات العقل المريض . وهذا العقل المريض يتشكل منذ الطفولة بفعل موروثات وبفعل أساليب خاطئة فى التربية .

العقل المريض هو عقل متطرف لا يستطيع أن يرى التوازنات ولا يملك التقدير الموضوعي للمواقف والأشياء والذي يجب أن ينبني على شواهد فعلية وخبرات سابقة . والعقل المريض هو العقل العاجز عن الرؤية الكلية الشاملة ، بل يرى الأجزاء والتفاصيل ويدقق فيها . ولا يستطيع أن يرى اتصالها وتواصلها مع بقية الأجزاء الأخرى .

الافتراض الأساسى للإنسان الذى يشك يقوم على أساس أن كل البشر سيئون وأن المتوقع من أى إنسان هو الضرر والإيذاء والاعتداء .. ولا يفرق بين قريب وبعيد ، صديق وعدو ، زوج أو زميل . بل الكل سيئون .

وهى حالة تصاحب الإنسان منذ نشأته . وتتفاقم مع التقدم فى العمر ، وتفسد على الإنسان كل علاقاته الإنسانية مع الأخ والجار والزميل والزوج والابن . ولا أقول الصديق لأن هذا الإنسان من الصعب أن يكون له أصدقاء .

وفى نطاق علاقة الحب أو علاقة الزواج (وهما أمر واحد) يكون الألم مبرحاً لأن هذا الشعور - أى الشك - يهدد أساسى الحب والزواج . فتلك العلاقة المقدسة (الحب الزواج) تقوم أساساً على طمأنينة أن الطرف الآخر يرانى طيباً وجميلاً . وتلك نقطة جوهرية ومحورية . ليس مهماً بالدرجة الأولى كيف أشعر أنا بالطرف الآخر ولكن المهم هو كيف يشعر هو ناحيتى . كيف يرانى . كيف يقدرنى فإذا كان يحبنى حقاً فهو يرانى جميلاً خيراً طيباً .. وجميل خير طيب معناها مخلص وفى . أما إذا امتلأت

نفس حبیبی أو زوجی بالشک ناحیتی فهذا معناه أنه یرانى قبیحا
شریرا ، أى لست مخلصا وفیا . وهذا یتناقض تماما مع الحب .
أى لا یحبنى .

إذن الحب یقوم أول ما یقوم على إدراکی لمشاعر الطرف الآخر
نحوی وكيف یرانى . كيف یقدرنى . كيف یشعر بى . كيف
استطاع أن ینفذ إلى أعماقی . كيف عشقنى حیما لامس داخلى .
إن كل ذلك یمتد على الطمأنينة . لا طمأنينة إلا من خلال وثوقی
من الرؤیة الإيجابية لحبیبى لى . هذه الطمأنينة تبعث على
السعادة والنشوى .

ولذا فالشک هو نقیض الحب لأنه یقوم على الافتراض بأن
الحبيب سىء ولذا فالمتوقع منه الضرر والأذى .. وهذا أمر غیر
معقول وغیر مقبول ویمتد على الضیق والقلق والخوف والرغبة
فى الهروب . لا یفسد علاقة حب إلا الشک . ولا یفسد زواج إلا
الشک .

ولا أقول أن الشک هو الرؤیة القبیحة للحياة بل أقول أن الشک
هو الرؤیة غیر المتوازنة للحياة .

والشک یجعل الحياة صعبة على الطرفين .. والألم یرى من
نصیب الاثنين معاً . كلاهما یتعذب . كلاهما خائف . كلاهما
محرومان من الطمأنينة . ومواجهة هذا الموقف صعبة جدا .
فالأمر یختلف تماما عن موقف الغيرة . الغيرة تقوم على بناء
نفسى یفتقد الثقة بالقدرات الذاتية ، أما الشک فیکوم على بناء
نفسى یفتقد الثقة بالناس . الغيرة خلل کمى أما الشک فهو خلل

نوعى . الغيرة نقصان . أما الشك فهو فساد فى مكونات النفس .
وليست مبالغة أن نقول أن الشك حالة مرضية . وإذا قبلنا ذلك
فالأمر يحتاج إلى مواجهة إنسانية تتسم بالعطف والأمل فى
الشفاء لإنقاذ أسرة والعلاج بالعقاقير قد يكون ضرورة قصوى .
والعقاقير تصلح من شأن كيميائى المخ التى أصابها الخل .
والعلاج بالعقاقير يجب أن يواكبه علاج نفسى ، ليس للطرف الذى
يشك ولكن للطرف الذى أصابته الصدمة حينما تعرض للشك من
حبيبه أو زوجه . فالحياة يكون طعمها شديد المرارة فى ظل الشك
فهو كالسحابة السوداء الكثيفة التى تحجب نور الشمس .

٦ - السلوك العدوانى

.. المشاعر الدفينة لها أسبابها غير المعلنة أو الأصح غير
المعروفة ، رغم أنها تتحكم فى السلوك بشكل قوى أحيانا ، ونحار
فى أن نجد تفسيراً لهذا السلوك الغريب فلا نجد ، وحينئذ يحتاج
الأمر إلى خبير ليغوص فى الأعماق بحثاً عن المصدر .

قد تواجه فى هذه الحياة إنساناً سهل الاستثارة يأتى انفعاله
الشديد لأسباب بسيطة أو إنساناً آخر يفاجئك باللوم والنقد
والمساءلة دون خطأ حقيقى من جانبك أو قد تواجه إنساناً هجوماً
ما أن تراه فى أول ما تتعامل معه فى موقف معين حتى يبادرك
بالهجوم والاعتداء اللفظى والصوت العدائى أو المرتفع الذى يحمل
فى نبراته مشاعر سلبية تجاهك .. أو قد تواجه إنساناً يعتدى على
حقوقك أو يأخذ لنفسه حقوقاً ليست له ويتجاوز ببجاعة الخطوط
الفاصلة الواضحة بين حقه وحقوق الآخرين .

هذه نماذج لبشر قد تواجههم فى حياتك وتحار ماذا يكون رد فعلك .. وأنا شخصيا قد لا أعرف كيف أدلك على رد فعل ملائم لأن الأمر يختلف من موقف لآخر ، ومن إنسان لآخر ، كما أن درجات الاعتداء عليك تختلف كما تختلف أسباب ودوافع الشخص أو الأشخاص الذين يحاولون الاعتداء عليك ..

ولكن فى كل الأحوال يجب أن يكون لك رد فعل تخرج به منتصرا أو على الأقل غير محبط .

وهذه النماذج التى قد تتعرض لها فى حياتك - وهذا أمر حتمى - تكون فى حالة تحفز مستمر . والتحفز يؤدى إلى سهولة الاستثارة لأنه يبنى على التوقع السيئ ، ولهذا فهناك حالة استنفار واستعداد دفاعى لهجوم متخيل متوقع فى أى وقت . ولهذا فهو يبادرك بالهجوم . يبادرك بالصوت المرتفع . يبادرك ببذاعة اللفظ . يبادرك بالنقد . يبادرك بالتعليق الساخر . يبادرك بالانتقاص من خصائصك . يضعك فى حالة دفاع مستمر . والسؤال هنا هل هو يعتمد ذلك ؟ هل هو شرير إلى هذا الحد ؟

الحقيقة أننا فى الطب النفسى لا نقسم الناس إلى أختيار وأشرار ، أو طيبين وسيئين . كما أننا فى الطب النفسى لا نهتم بقضية التعمد وسبق الإصرار من عدمها .. فنحن - أى الأطباء النفسيين - نرى أن لكل سلوك دوافعه . وهناك درجات لمعرفة الشخص بدوافعه . قد يكون مدركا لها على المستوى الشعورى المباشر . وقد تكون مخفية عنه فى ثنايا العقل الباطن . وهناك درجات من هذا التخفى . فقد تكون قريبة من السطح من السهل

الوصول إليها بمعاونة صديق وقد تكون مخفية فى الأعماق
لا يمكن الوصول إليها إلا بواسطة خبير ..

وعدوانية السلوك قد نواجهها فى إطار الحياة الزوجية، أو
الصداقة أو الجيرة أو الزمالة فى العمل أو حتى قد نواجهها فى
الطريق العام من غرباء ليس لنا بهم سابق معرفة . فجأة تجد
نفسك فى موقف صعب ، وأن هناك إنسانا آخر يحاول النيل منك
وطرحك أرضا فتتهبط معنوياتك فى لحظة ولا تدبى ماذا تفعل .
قد تنسحب ، قد تصمت ، قد تستدرج للرد ، وردك قد يكون
موضوعيا أو اندفاعيا غير موضوعى ، وقد ترد العدوان بعدوان
مثله أو يزيد عليه . أى قد تواجه أو لا تواجه . قد تهرب وقد تقاوم
إلا أنها فى كل الأحوال شكل من أشكال المواجهة . حتى الصمت
أو الانسحاب هما شكل من أشكال المواجهة .

نعود إلى الشخص المعتدى لنبحث عن دوافعه .. وهناك عدة
نقاط فى حاجة إلى الإيضاح من البداية .

- قد تكون أنت غير معنى بهذا الهجوم . فالشخص المعتدى
لديه مشكلة مع شخص آخر ولكن لسوء حظك جئت أنت فى
طريقه فى هذه اللحظة فقذف فى وجهك بحممه التى كان يجب أن
توجه فى الحقيقة لشخص آخر .

- وقد يكون الهجوم لسبب آخر غير السبب المعلن فى هذه
اللحظة . ولكن لأن الشخص المعتدى لا يعرف دوافعه الحقيقية أو
لأنه لا يريد أن يفصح عن السبب الحقيقى فإنه ينتهز فرصة أى
موقف آخر ليعلن عن مشاعره السلبية .

– وقد تكون أنت السبب فى إشعال الموقف وذلك بالنقر على مناطق حساسة تتعلق بالشخص المعتدى تعرف أنت جيدا أنه بمجرد لمسها يحدث انفجار هائل . وبذلك تكون أنت المعتدى وليس المعتدى عليه ويأخذ عدوانك ذلك الأسلوب السلبي .

– وقد تكون أنت مازوخيا أى تستمتع بالهجوم عليك وتتلذذ بالأعتداء والإهانة ، ولهذا فإنك تثير هذا الإنسان العدوانى لمعرفتك بساديته وتستدرجه للاعتداء عليك .

وقبل أن نحاول أن نعرف كيف نواجه هذا الموقف نعود إلى الإنسان المعتدى لنفهمه أكثر . بعض الناس يرجعون ذلك إلى سوء التربية والمستوى الاجتماعى المتدنى والأصل غير الطيب . أى أن سوء الطباع هو إرث اجتماعى بيئى أو عن طريق الجينات .

وهذه تفسيرات يلجأ إليها بعض الناس للاستسهال وراحة الدماغ وعدم إجهاد العقل فى تفسير أعمق ..

والحقيقة النفسية تقول أن هذا الإنسان المعتدى فى حالة دائمة من الغضب وعدم الرضا لأنه يشعر دائما أنه لم يأخذ حقه . ولم يأخذ ما يستحق . وأن الآخرين سبقوه بدون وجه حق . وأنه الأجير . وأن هناك سوء توزيع وعدم عدالة . وهذا الإنسان تكون لديه حساسية من تقدم الآخرين وتميزهم ويشعر أن ذلك يحمل تهديدا له وأنه سيفقد السيطرة وسيفلت منه زمام الأمور . سنتصوره يقود سيارة وفجأة شعر بعدم سيطرته على عجلة القيادة التى يوجه بها السيارة . ماذا يفعل ؟ ليس أمامه إلا أن يضع قدمه على الفرامل فى محاولة لايقاف السيارة .. ولكن لأنه

فى حالة نفسىة غير سوىة من الاضطراب فإنه سوف يضغط بشدة فترتج السيارة وتصدر صوتا مرعبا وقد تصطدم اصطداما عنيفا .

إذن هناك حالة دائمة من الشعور بفقد السيطرة . ولهذا فإن هذا الشخص يسعى دائما للسلطة يجمع فى يديه كل أوراق اللعب التى تجعله يفوز . يبحث عن مصادر القوة . المهم أن يمتلك الوسائل التى يسيطر بها على الناس ويتحكم فيهم . ولهذا فلحظات انفعاله هى لحظات الهزيمة . لحظات الفشل . لحظات انتصار الآخر عليه . لحظات إغاية الآخر له . لحظات الاضطراب للتراجع . لحظات خيبة التوقعات . لحظات الانتصار لغيره . هنا ينهار . يفقد السيطرة . يثور لأى سبب . يخرج عن الحدود اللاتقة فى النقد والتوبيخ واللوم والسخرية والاذلال والتحدى والصوت المرتفع الذى يخلو من أى نبرة مودة .

يحدث هذا بين الزوج والزوجة ، وبين الرئيس والمرءوس ، وبين الزميل والزميل وبين الجار والجار وبين الصديق والصديق ، وقد يحدث بين اثنين من الغرباء لم يلتقيا قبل ذلك .

إذن حالة الاندفاع والغلو والثورة والبذاءة هى حالة انهيار من جانب الشخص المعتدى .

والنصيحة :

إذا احتفظت بهدوءك استطعت أن تعالج الموقف . ولا نقول استطعت أن تنتصر لأننا لا نريد أن نحول الأمر إلى معركة .. من الخطورة بمكان أن يتحول الموقف إلى معركة نبحت فيها عن

الانتصار أى إلحاق الهزيمة ورد الإهانة للشخص الذى يعتدى عليك .

تحاش أن تحولها إلى معركة وإلا ستخسر أنت أيضا .
ستصير مثله . أى ستكون منهارا وهذا يعبر عن إحساسك بالفشل والعجز والاحباط . هذا معناه إنك أنت أيضا مجروح داخليا
ستسقطان أنتما الاثنان معا .. سيعلو صوتك وتنحدر عباراتك ..
والمصيبة أو مصيبة المصائب أن يتطور الأمر إلى تلاحم بالأيدي
وهذا للأسف ما قد يحدث بين الأزواج مثلما يحدث بين الغرباء
فى الطريق العام .

هذا التصعيد الخطير قد يكون من جانبك وقد يكون من جانبه .
الأقوى والأذكى والأكثر احتراما هو الذى يسيطر على الموقف . قد
يحاول الطرف الآخر بشتى الطرق أن يدفعك إلى نقطة الانفجار
والتي هى نقطة الانهيار . ستحاول أنت استيعاب الموقف واحتواءه
وتهدئته بكل الطرق ولكنه يأبى ذلك فيتمادى فى الضغط عليك
بشتى الوسائل ولا يتوقف أبدا . هنا عليك أن تفهم قصده فلا
تعطى له هذه الفرصة . سيعلو صوته وتسوء الفاضله مهما قلت من
كلمات طيبة هادئة عاقلة . وهنا لا تملك إلا الانسحاب من أمامه
تفاديا للكارثة . هذا هو أقصى ما تستطيع أن تفعله وذلك لأنه
مصمم على إشعال النيران التى تحاول أنت أن تطفئها .. اتركه
يحترق بها وحده . إذا فعلت هذا كنت عظيما وسيزداد احترام
وتقدير الناس لك . والأهم سيزداد احترامك وتقديرك لنفسك .

المهم فى النهاية هى أن تتبنى الموقف العلاجى وليس الموقف

العقابى الانتقامى . اكظم غيظك . وهذا معناه إنك فعلا ستشعر بالغيظ نتيجة لهذا الاستفزاز المستمر من الطرف الآخر . والغيظ هو غضب مكتوم يحاول أن يخرج ويعبر عن نفسه فى صورة عدوان . وكظم الغيظ فطنة وليس مجرد قوة .. والفطنة شكل أوسع وأعمق وأرفع من الذكاء .. الفطنة هى الفهم الكلى . هى الإدراك الشامل . هى الاستيعاب المحيط بكل أبعاد الموقف . هى إدراك العواقب والتبعات واختيار الحل المناسب . والفطنة من مقومات أو مكونات الحكمة . ومن أوتى الحكمة فقد أوتى خيراً كثيراً . والحكمة هى التى سترفعك بعد ذلك إلى مستوى العفو .

فى الآية الكريمة يأتى العفو بعد الكظم .. ﴿ والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس ﴾ . إنها درجات أو مستويات أو مراتب . وأرفعها العفو . وهذا معناه أنك متوازن نفسياً وواثق فى قدراتك . معناه أن هناك تآزراً وانسجاماً بين مكونات عقلك من تفكير وعاطفة وسلوك وأن هناك سيطرة كاملة على سلوكك مثل قائد السيارة الذى يتحكم تماماً فى عجلة القيادة فلا تنحرف قيد أنملة عن المسار الذى قرره لها وأن لديه حساسية خاصة فى قدمه التى يضعها على الفرامل بالدرجة التى تضمن للجميع السلامة .

ولذا فالبعد الأخلاقى الإنسانى فى غاية الأهمية حين التعامل مع المواقف المشتعلة عندما يتواجه اثنان من البشر . وفى الحقيقة هو بعد إيمانى لأن الدعوة هنا ترقى إلى أعلى درجات السمو وهى العفو .

وإذا كان هذا السمو فى العلاقات مطلوباً بشكل عام فإننا يجب

أن نحرص عليه بشكل خاص فى نطاق العلاقات الزوجية . فهى أقرب والصق علاقة . وهى أرحم وأود . والافتراض الطبيعى ألا تكون هناك حساسية وأن تكون درجة التحمل أعلى ودرجة الفهم أعمق ودرجة التقدير أشمل . والأمر فى البداية يحتاج إلى أن يواجه الإنسان نفسه ، وأن يرصد ويشخص حالته الانفعالية .

وأن يسأل نفسه : لماذا هذه الحدة من جانبى ؟ لماذا هذا الغضب ؟ لماذا هذه الثورة وهذا الحق وهذا الصوت المرتفع وهذه الألفاظ غير الطيبة ؟ ما هى مصادر غضبى ؟

مطلوب من الإنسان أن ينظر أكثر إلى أعماقه ويسأل نفسه : هل أنا غاضب لهذا السبب المعلن أم أن هناك سببا آخر خفيا . هل أنا أعلم بهذا السبب الخفى أم أنه هناك بعيد فى الأعماق لا أراه وأحتاج إلى من يساعدنى لرؤيته .

وإذا كان هناك سبب آخر لحلقى غير ذلك السبب المعلن فلماذا لا تكون لدى الشجاعة الكافية لأطرحه للمناقشة بدلا من التخفى وراء أسباب أخرى غير هامة ومضلة ولا تقودنا إلى لا شىء .. إن الأمر هنا يحتاج إلى شجاعة .

كما أن الأمر يحتاج إلى بعض التمرينات حتى تأخذ المواجهة بين الزوجين الشكل اللائق :

١ - حاول أن تتحدث بصوت خفيض . الصوت المرتفع دليل على ضعف الحجة وخلوها من المنطق ، دليل الاهتزاز الداخلى والحقن الشخصى ، دليل أنك غير مقتنع بما تقول وتدعى ، والأهم أنه - أى الصوت المرتفع - دليل أن هناك دوافع أخرى خفية وراء ثورتك .

٢ - إياك واستخدام الألفاظ والعبارات غير الطيبة .. ففضلا عن أنها تنم عن تدنى المستوى الاجتماعى فإنها تشير أيضا إلى تواضع المستوى الأخلاقى .. وتشير أيضا إلى أنك مهزوم من داخلك .

٣ - تحاش النقد المهين فقد تبقى منه آثار لا تمحى وخاصة النقد الذى يتعلق بعيوب ظاهرة أو خافية والنقد الذى ينال من كرامة الإنسان وكيانه والاحساس بذاته وكذلك المعايير بعيوب أو مشاكل لا دخل للإنسان فيها . وعموماً فإن النقد المهين هو نوع من الاسقاط بمعنى أنك تسقط عيوبك الشخصية على الشخص الذى أمامك .

٤ - تحاش الأسلوب التهكمى فى الحوار الذى يحمل عبارات ساخرة جارحة فهذا يزيد من حدة الإثارة والتوتر وقد يخلق لدى الطرف الآخر حالة من الإحباط الشديد واليأس تدفعه إلى سلوك اندفاعى لا تحمد عقباه .

٥ - إذا وجدت أن الشخص الذى أمامك يلين أو يتراجع أو يحاول أن يببى اعتذاره أو يببى روح المودة والرغبة فى التفاهم فتراجع فوراً وبشجاعة وحب عن موقفك الحاد وبادله نفس الروح الطيبة التى يحاول أن يببىها .

٦ - لا تصر على أن يعتذر لك الطرف المقابل . الإنسان القوى الشجاع السامى لا يدفع الآخرين للاعتذار .

٧ - إذا كان الطريق مسدودا للوصول إلى حل يرضى الطرفين

فلنتوَّجَلْ النقاش إلى وقت لاحق فربما إذا هدأت الأعصاب المتوترة
أمكن الوصول إلى حل مرض .

٨ - ليس ضروريا أن يتحقق لإنسان كل ما يريد خاصة إذا
كان الخلاف بين زوجين . التفاوض بين زوجين يختلف تماما عن
التفاوض بين الغرباء . بل ليس هو تفاوض بقدر ما هو محاولة
للوصول إلى شكل أفضل للعلاقة يحقق سعادة أكثر للطرفين .

٩ - من المهم ألا يشهد المواجهة طرف ثالث لأن التراجع يكون
صعبا أمام هذا الطرف الثالث مما يعقد الأمور أكثر . كما أن هذا
الطرف الثالث لأسباب ما قد يلقي بالوقود أكثر فوق النار المشتعلة
ولا داعى لاستعراض العضلات أمام هذا الطرف الثالث .

١٠ - اذكر الله فى سرك ثم بصوت مرتفع واثق الله فيما تقول
وما تفعل حتى يجعل الله لك مخرجا ويرزقك من حيث
لا تحتسب .

٧ - متاعب العمل

.. السماء لا تمطر ذهبا ولا فضة ولكنها تنزل ماء يسقى
الأرض وكل الكائنات الحية .. ولكن الماء المنزل لا يكفى وحده
لزراعة الأرض ولكن الإنسان يزرعها . أى لا بد من جهد إنسانى .
- عمل - يعمل الإنسان لياكل . إذن الأصل فى الحياة أن يعمل
الإنسان . والمفروض أن يعمل كل الناس لتعمر الأرض .
ولا يستطيع إنسان أن يعمل منفردا . فعمل كل إنسان يذهب إلى
إناس آخرين . كما أنه يستفيد من عمل كل الناس . إذن نحن نعمل
كفريق رضىنا أم لم نرض . وهناك بعض الأعمال تحتاج فعلا إلى

فريق . إذن هناك آخرون أنت وهم . وبالتالي يجب أن نتوقع احتكاكا ومواجهة . نتوقع صعوبات وهى صعوبات متوقعة فى أى تجمع إنسانى . صعوبات ناشئة من اختلاف البشر وتوقعهم . بل صعوبات ناشئة من الطبيعة البشرية ذاتها .. البشر .. كل البشر .. فى أى مجتمع .. فى كل زمان وفى كل مكان .

ولذلك فالمشاكل متشابهة تكاد تكون واحدة إلا إذا كان هناك إنسان شاذ أو غير طبيعى يُحدث دوامات نحار فى مواجهتها لأنها تخرج عن المألوف مما تعودنا عليه .

والوسيلة المثلى فى مواجهة المشاكل الطبيعية هى أن نتفهم أنها طبيعية وأنها واقعة لا محالة . ويكون دورنا ينحصر فى التخفيف من حدتها وليس إلغائها لأن وجودها له فوائد من جوانب أخرى . وعموما فإن الإنسان فى مواجهة أى نوع من المشاكل يجب أن يتعلم الاحتواء وليس الإلغاء ، المواجهة وليس الهروب ، النظرة العلاجية وليس العقابية الانتقامية ، الوصول إلى حلول وسطى وليس التطرف فى الطلبات والرغبات .

وأولى مشاكل العمل هى الغيرة المهنية . وليست الغيرة المهنية سببها أن كل إنسان يريد أن يكون الأفضل والأحسن ولكن لأن بعض الناس لا يريدون للآخرين أن يكونوا الأفضل والأحسن . وهذا هو الجانب المزعج فى الغيرة المهنية . فهناك غيرة إيجابية بمعنى أنك تبذل الجهد للتفوق وهناك غيرة سلبية بمعنى أنك تشعر بالضيق لتفوق غيرك ومن ثم تحاول إعاقته وخلق مشاكل أى استحداثها فيُصرف الاهتمام ناحية هذه المشاكل ويبتلع الإنسان

المجتهد الطعم ويبدد طاقته فى صفائر الأمور المصطنعة .

وهناك وسائل متعددة وصور شتى لهذه المشاكل المصطنعة والمستحدثة خصيصا لإثارة المتاعب فى وجه المجتهدين وتشيتيتهم مثل الوشاية والوقيعة ونشر الإشاعات الباطلة وإخفاء المعلومات والحجب المعرفى المتعلق بالعمل وإضاعة الغرض والتعطيل المتعمد واختلاق الأزمات الشخصية للمواجهة الحادة ورفع الصوت وإساءة استخدام الألفاظ والتحدى السافر والشللية .

هذا من الممكن أن يحدث من زميل .. وعادة يكون الضرب من تحت الحزام وفى الظهر وهو الأكثر شيوعا ونادرا ما يأخذ شكل التحدى المعلن السافر المشتعل ..

وقد تكون المتاعب صادرة من الرئيس .. فالرئيس قد يخشى تفوق المرءوس . فالمرءوس قد يحتل مكانه وقد يسرق الضوء منه ولذا فالرئيس يجتهد فى أن يحجب صوت وصورة المرءوس عن الرئاسات الأعلى . وإذا حاول المرءوس أن يجد طريقا أو سكة إلى أعلى فإنه يتلقى ضربة تأديبية فوق رأسه وإذا حاول مرة ثانية فإنه يتلقى ضربة قاضية تجهز عليه وعادة ما تكون فى شكل إزاحته تماما .. هذا يحدث على كل المستويات فى الإدارة المتوسطة وفى الإدارة العليا وفى الأجهزة والمؤسسات الفنية وفى المعاهد العلمية . وهذا الرئيس ينسب جهود مرءوسيه لنفسه ويكون دائم الإحباط لمرءوسيه عن طريق التقليل من شأنهم والإقلال من قيمة جهودهم والنقد غير الموضوعى لأفكارهم واجتهاداتهم والتشكيك فى كفاءتهم وأمانتهم .. وأخيرا قد يزين لهم الطريق نحو الخطأ

فإذا وقعوا فى الحفرة أقام الدنيا ولم يقعدوا حتى يكون الجميع شهودا وتكون هذه هى وسيلته للخلاص من مرعوس غير مطيع وغير ملتزم .

الوسيلة الوحيدة - ولا وسيلة غيرها - لارضاء ذلك الرئيس هى الخضوع الكامل له والتسليم المطلق وعدم محاولة رفع الرأس وإبراز المواهب وعدم منافسته أمام القيادات الأعلى وعدم مزاحمته أو عدم التنافس على كرسيه أو تخطيه .

الصراع فى الإدارة العليا يكون صراعا دمويا لا رحمة فيه ولا هوادة وقد يأخذ شكلا عنيفا لا إنسانيا ويجد المرءوس نفسه فى مأزق خطير إما أن يستسلم وإما أن يُعزل ..

هذا الأسلوب فى الإدارة يقتل الكفاءات ويحجب المواهب ويطمس الإبداع ويعطل مسيرة التقدم . وهذا نراه عادة أو بشكل أوضح فى دول العالم الثالث حيث النفاق هو الوسيلة الوحيدة للوصول إلى قلب وعقل المسئول الأول بالرغم من أنه يعرف أنه نفاق ويكون للنفاق وظيفة أخرى وهى أنه يؤكد على أن المنافق لن يخرج عن الصف وأنه مطيع وملتزم مؤدب أدب القروء المنفذة للأوامر والمسلية التى تمشى مغمضة العينين خلف مُسيرها .

المصيبة تكون أكبر فى المجتمعات العلمية والتى يفترض أن تكون الاسبقية فيها للأذكى والأعلم والمبدع وليس للأقدم أو الأكثر طاعة ونفاقا وتقربا للسلطة الأعلى . وهذا هو سر تخلف العالم الثالث إداريا وفنيا ..

كيف تواجه رئيسا دكتاتوريا متسلطا يحجب عنك الفرص ويضع فى طريقك العراقيل ويدبر لك المقالب والتهم وينشر عنك

الإشاعات ويقلل من قيمة جهدك وعملك وينسب هذا العمل لنفسه كما يلجأ إلى الواقعية بينك وبين زملائك لتتشبت قواك فى المواجهات البينية وفى النهاية قد يستفزك لتدخل معه فى مواجهة حادة وعلنية تفقد على أثرها وظيفتك بعد اتهامك بتحدى السلطات وعصيان الأوامر وقد ينتهى بك الأمر إلى محاكمة تأديبية لخروجك عن الحدود اللائقة فى التحدث مع رؤسائك وقد تُتهم جنائيا بدعوى تفوهك بألفاظ غير مهذبة كما قد تدان فى أمانتك المهنية وذمتك المالية .

ومرءوسك قد يكون أحد أسباب الصدام الذى تعاني منه فى مجال العمل فهو إما شخصية عاجزة لا تنجز ولا تكمل ما بدأته من العمل ودائم التهرب من المسؤولية وكفاءته محدودة وهمته منخفضة ونشاطه منحل ، يفقد للحماس والدقة والالتقان ، يفقد للطموح وحب التفوق ولا يمكن الاعتماد عليه إطلاقا إذ يتركك فى منتصف الطريق .

وقد يكون مرءوسك شخصية اضطهادية يشعر دائما أنه مضطهد وأنه لم ينل حقه الذى يستحقه إذ هو يستحق الكثير والكثير لعبقريته ولولا الغيرة والاحقاد لاستطاع أن يحتل مكانك وأنك تقف عقبة فى سبيل تقدمه . ويظن فى نفسه أيضا أنه يمتلك قدرات خاصة ولكن الفرصة لم تعط له لاستثمارها . وهو دائم الشكوى وبعض شكاواه كيدية وغير موقعة .

وقد يكون مرءوسك شخصية سيكوباتية أى ضد اجتماعية وهو إنسان عدوانى غير مخلص وغير أمين لا يمكن أن تثق به

ولا يمكن أن تعتمد عليه والغاية لديه تبرر الوسيلة وليس لديه مانع فى أن يفعل أى شىء غير أخلاقى وغير إنسانى ليصل إلى أهدافه ، وهو لا يعمل إلا لصالح نفسه ولا يعنيه الصالح العام كما لا يعنيه مصالح الآخرين .

وقد يكون مرءوسك شخصية عدوانية سلبية وهو الذى يقوم بعمليات تخريب مستترة إذ لا يستطيع أن يجاهر بعدوانيته وإنما يفسد فى الظلام وقد يتسبب فى حدوث كوارث .

وهناك شكل آخر من إحباطات العمل مثل عدم رضاك عن عملك إذ لا يحقق لك إحساسك بذاتك أو أن تعمل فى مجال لا تحبه ، أو عمل لا يحقق لك الدخل الملائم .. المهم أنك فى النهاية غير سعيد بعملك .. ولذلك فحماسك فاطر وصدرك غير منشرح تشعر بالخمول وفقدان الطاقة وبلادة الذهن ..

وفى أحوال أخرى قد يكون لديك الحماس ولكن حجم المعوقات الخارجية كبير فهناك جبل من المشاكل الروتينية والأخلاقية المنحدرة والمرتبطة بظروف المجتمع والأحوال الاقتصادية والنظم الإدارية البالية ..

كيف تواجه مشاكل العمل .. ؟

— سؤال كبير وصعب لتعدد أسباب هذه المشاكل واختلاف وقعها على النفس من شخص لآخر ولأن بعضها تبدو أحياناً إستحالة مواجهتها وذلك حين لا تستطيع أن تغير عملك أو حين لا تستطيع تغيير الناس أو استبدالهم ..

فيما يتعلق بنوعية العمل فيجب أن تعرف في البداية أنك تعمل لترتق . هذا هو الأصل في أى عمل . لا يوجد عمل من أجل المتعة الشخصية كما أن العمل غير الهوائية . العمل واجب والتزام كامل وارتباط بآخرين وجودة ورزق أما الهوائية فهي المتعة التي يدفع فيها الإنسان ولا يأخذ وعائدها يكون مباشراً ولك وحدك وليس بالضرورة أن يرتبط بآخرين ولا تتوقع منها مالا .

ولكن لا مانع أن تعمل ما تحب ، وأن يحقق لك عملك قدراً من المتعة وأن تمارسه وكأنك تمارس هواية أى أن يكون هناك ميل مزاجي كامل وأن تبذل فيه من الوقت والجهد دون أن تشعر بتعب أو سأم بل التعب يكون لذيذاً وخاصة إذا كان هناك عائد معنوي .

ولكن هذا لا يحدث دائماً ، ولكن واجب عليك أن تعمل وأن تستمر في عملك . إذن ليس من الضروري أن تقع في غرام عملك ، ولا يوجد من يكره عمله إلا في أحوال نادرة جداً . ولكن تكفي أن تكون مشاعرك حيادية ... أى لا حب ولا كراهية .. وفي هذه الحالة مطلوب منك الإخلاص في العمل .. والإخلاص هو علاقة خاصة جداً مع الله وحده . إذن الجانب الإيماني الأخلاقي مهم في مجال العمل . فلا خير في عمل بدون إخلاص . وإذا تحقق الإخلاص فهذا معناه أنك ستؤدي عملك كما ينبغي . ستؤديه على خير وجه . ستؤديه بإتقان . ليس بالضرورة أن يكون هناك إبداع فالإبداع مرتبط بالحب ولكن على الأقل مطلوب

أن تطور فى عملك لتحقيق أقصى درجات الإفادة . هذا الإخلاص سيكسبك توازنا نفسيا . والتوازن النفسى يُبنى على احترام الذات وتقديرها . إذن التوازن النفسى لا يعتمد على مؤثرات خارجية بل هو حالة داخلية ، والوصول إلى هذا التوازن النفسى يعتمد على مؤثرات داخلية نابعة من النفس وهو شعورك بأنك مخلص . بأنك صادق مع الله . بأنك تعمل وتعلم أن الله يراك أنك تخلص لوجه الله ومرضاته ..

وإذا أخلصت فسيأتى عملك متقنا سيأتى كاملا . سيكون مفيدا . سينال الإعجاب والتقدير من الآخرين ، وفى هذه الحالة ستشعر بالرضا عن النفس ، والرضا عن النفس هو مزيج من السرور والطمأنينة .

وبدون أن تقصد سيتحقق لك قدر من النجاح .. سيتحقق لك قدر من احترام الآخرين .. ستخلق لك مكانة ، وسيكون لك تأثير ونفوذ وستمتع بمهابة ما .. كل ذلك سيتحقق لك دون أن تقصد ودون أن تسعى إليه .. لمجرد أنك مخلص فى العمل وجاد وملتمزم ومسئول .. لمجرد أن عملك يأتى متقنا ومفيدا ومؤثرا ..

إن مكانة الإنسان فى الحياة تتحدد بقدر الفائدة التى تعود على الناس من عمله مثلما تتحدد بأسلوب علاقته بالآخرين ..

وأنت تعمل معناها أنك حى .. أنك تعيش .. أنك موجود .

والإخلاص سيجعلك تسارع فى تلبية احتياجات الناس . سيدفعك لأن تضع نظاما وخطة وسياسة واستراتيجية . الإخلاص سيدفعك للبحث عن الكمال ..

وبدون أن تدري ستنشأ علاقة إيجابية بينك وبين عملك بدلا من العلاقة الحيادية . لأنه حسب قوانين الارتباطات الشرطية فإن عملك سيرتبط إيجابيا بتوازنك النفسى . بالرضا أى السرور والطمأنينة .

وقد لا يتوازى العائد المادى مع قدر ما تبذل من جهد . وهذا يدفع بأحاسيس سلبية فى نفسك تجاه عملك ، وفى هذه الحالة يجب أن تعمل أكثر حتى لا تلجأ إلى المال الحرام . فالانزلاق قد يكون سهلا فى ظل ضغوط اقتصادية من الصعب حلها . فهناك درجات من التماسك والإمساك على القيم ولكن عند نقطة معينة ينهار بعض الناس ، أو يكونون طماعين ، أو تكون لديهم شراهة استهلاكية . المهم فى النهاية أن الإنسان قد يزل ويسقط . والتمن باهظ . فالمال الحرام يجلب المصائب على الإنسان ، ولذا فلا حل إلا بمزيد من العمل وفى ذلك تعب أكثر وإجهاد ، ولكن التعب الجسدى والذهنى أهون كثيرا من التعب النفسى وتآنيب الضمير وفقدان الاتزان وفقدان الطمأنينة .

وقد يضطر الإنسان للهجرة . وهذا أمر جائز ومشروع ولكنه ضار بالأسرة . لا شئ فى الدنيا يعادل ترك الأسرة . الثمن هنا أيضا باهظ . والقليل يكفى فى ظل الأسرة ، والكثير لا قيمة له بعيدا عن الأسرة . إلا أنه تظل هناك بعض الظروف الاستثنائية التى تضطر الإنسان لأشياء يكرها مثل ترك أسرته بحثا عن مزيد من المال .

كيف تواجه زملاء المتعيين والمزعجين سواء كنت رئيسا

أو مرعوسا أو إذا كان ذلك المتعب المزعج زميلا لك ؟

بعض الناس لا أمل فى علاجهم .. ولكن هذا ليس معناه الإنسحاب والسلبية ، ولكن ضع حدا لتعاملاتك معهم وخاصة إذا كانوا من النوع الذى يتعدى الحدود اللائقة فى التعامل مع الآخرين . لا أنصحك مثلا برد الإساءة بالإساءة . لا أنصحك برفع صوتك .. لا أنصحك بالدخول فى تحد سافر ومواجهة علنية دموية . لا أنصحك بتدبير خطة انتقامية ..

ولكن أنصحك بمزيد من الاخلاص فى عملك ومزيد من الإلتقان . أنصحك بالتركيز الشديد فى عملك ولا يهم أن تكون لك علاقات شخصية حميمة بهذا الإنسان المزعج لأنه عاطب وفاسد ولا أمل منه .. دعه وشأنه .. تعامل معه فى أقل وأدنى الحدود المرتبطة بتسيير العمل .

لا تطلب منه شيئا إلا فى حدود حقك القانونى المشروع .. اعتر بكرامتك ولا تصغر نفسك بطلبات صغيرة بعضها ليس من حقك .. ترفع عن ذلك . تكسب احترام حتى هذا الإنسان المزعج العاطب . بل أيضا وستكتسب مهابة وسيعمل حسابك وربما سيحاول إرضاءك والتقرب منك .

لا تتجاهل أحدا لحد الخصام ، ولا تقترب من أحد لحد الحميمة ولا تعادى لحد الخصومة . بل كن متوازنا موضوعيا ناضجا مترفعا وتمسك بالمبادئ الاخلاقية كالصدق والشجاعة .. الصدق فى القول والفعل وشجاعة التعبير عن النفس ومواجهة الباطل .

ولا تنافق .. النفاق لا يجدى مع كل الناس ، والنفاق ذل ..
والذى تنافقه يعلم تماما أنك تنافقه ، ويعلم تماما أن الصفات التى
تخلعها عليه ليست فيه .. هو يعلم إذن أنك تنافق .. وأنت تعلم أنه
يعلم أنك تنافق ولكنه يُظهر أنه يصدقك . إذن أنت نصاب وهو
نصاب أكثر منك بل وربما أنت نصاب أكثر منه .

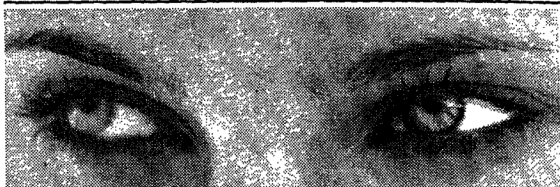
النفاق معناه الإذعان الكامل .. معناه إلغاء رأيك وكيانك .. معناه
عبوديتك الكاملة والتنازل عن كرامتك ..

والنفاق ظاهرة منتشرة فى دول العالم الثالث ، ولكن ما أن
يترك المسئول موقعه حتى تكال له الاتهامات والصفعات وربما
ينكل به وخاصة الذين نافقوه ، وكأنهم ينتقمون للذل الذى عانوه
والكرامة التى بُعثرت .

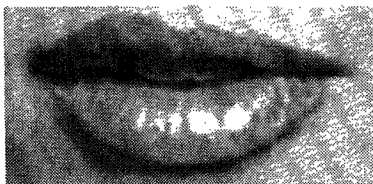
ولا تدخل فى علاقات شخصية حميمة مع الجنس الآخر فى
مجال العمل .. هذه ورطة ثمنها أيضا غال وتدفعه عادة من
مكانتك وهيبتك واحترامك ومدى سيطرتك على عملك وعلى
الآخرين الذين يدخلون تحت نطاق إدارتك .. لا شئ يشين
الإنسان فى مجال عمله إلا أمران : أولهما الشك فى نزاهة ذمته
المالية وثانيهما العلاقات غير السوية مع الجنس الآخر .

فلتظل رأسك مرفوعة وكرامتك مصانة وكلمتك مسموعة حين
تكون منطقية وشخصيتك مهابة عن طريق الاحترام .

كتاب
اليوم الطبى



فطنة
الوجدان



إذن مواجهة الحياة هي مواجهة الناس .. ومواجهة الناس تحتاج إلى فطنة .. والفطنة شيء أعلى من الذكاء .. الفطنة هي رؤية كلية شاملة .. والفطنة ليست نشاطا ذهنيا فحسب ولكنها أيضا نشاط وجداني .. بل هي في المقام الأول نشاط وجداني .. أى ما يسمى بذكاء العاطفة أو ذكاء الوجدان .. فأنت لا تتعامل مع الناس بالحسابات الذهنية البحتة . بل تتعامل معهم بقلبك وإحساسك ومشاعرك .. تتعامل معهم بوجدانك .. ونجاحك في التعامل مع الناس يتوقف على مدى ذكاءك الوجداني أو بتعبير أدق فطنة وجدانك .. فهناك وجدان غبى ووجدان فطن .. وجدان بليد وخامل ، ووجدان نشط ومتحرك .. وجدان منطقي ووجدان يشع بالدفء والحب .. وجدان سطحي ووجدان ناضج .. والوجدان هو الذى يعطى القيمة الإنسانية الحقيقية للإنسان .. فهناك إنسان من ورق أو من صفيح وهناك إنسان آخر من أغلى المعادن النفيسة كالذهب والفضة أو أكثر قيمة .. هكذا يمكن تقسيم البشر الذين تواجههم فى حياتك : رخيص وغال ، تافه

وناضج ، متدن ورفيع المقام ، ردىء وجيد ، حقير وعظيم ..
واختصارا أو إجْمالا لكل ما سبق يمكن تقسيم البشر على النحو
التالى : بشر ذوى وجدان غبى وبشر ذوى وجدان فطن .

والوجدان هو وسيلتك للوصول إلى الناس والتأثير عليهم ..
لا تفاعل إنسانى إلا من خلال نشاط وجدانى .. الوجدان هو الذى
يجب ويكره ويغضب ويسخط ويتألم ويفرح ويحزن ويتحمس
ويقتدر ، ويستحسن ويشمئز ، ويفخر ويشعر بالخزى والعار
ويخاف ويتشجع .. كل تلك نشاطات وجدانية يتحقق من خلالها
اتصال ما بالبشر فى محيطك .

والانفعالات الطارئة ليست هى الوجدان بل هى موجات
وفورات مصدرها الوجدان الذى يتأثر لحظيا بمواقف معينة أما
الوجدان فهو الحالة الشعورية المستقرة والثابتة معظم الوقت
والتي تميز شخصية الإنسان أو تميز الجانب العاطفى أو الجانب
الإنسانى فى شخصيته .. أنت إنسان لأنك تملك وجدانا نشطا ..
وإنسان معناها القدرة على العيش والتفاعل مع إنسان آخر ..
إنسانية الإنسان تتحقق من خلال وجود إنسان آخر ، فالإنسان
لا إنسان بدون وجود إنسان آخر .

أما صاحب الوجدان الغبى فليديه علاقات إنسانية مضطربة ..
لديه صعوبات جمة فى الحياة .. دائما فى حالة مواجهات حادة
مع الناس .. هو إنسان تعيس وهو أيضا مصدر لتعاسة الآخرين .

أما فطن الوجدان فهو ذلك الإنسان الذى يتمتع بعلاقات
إيجابية ثرية ومشبعة مع الناس .. هو ذلك الإنسان الدافئ المشع .

المؤثر المقنع .. هو ذلك الإنسان الهادئ المتزن المستقر الذى يوحى بالثقة والطمأنينة .. هو الإنسان الذى يصل إلى أهدافه وينجز ويبعد ويضيف .. إنه الإنسان صاحب الضمير اليقظ والقلب العطوف والصدر المتسع المنشرح واليد الحانية والقدم التى لا تسعى إلا للخير .. إنه الطاقة والقوة والحيوية والنشاط .. إنه الصدق والشجاعة والأمانة والإخلاص والوفاء .

إجمالاً إنه الإنسان الحقيقى .

إذن التفاعل الصحى المثمر المشبع الجالب للسعادة مع الناس لا يكون إلا من خلال فطنة الوجدان .

وما هى فطنة الوجدان ؟

فطنة الوجدان لها ثلاث حلقات تتلاحم وتتتابع وتتحد وتقود إحداها إلى الأخرى فى تناغم وهى :

١ - النضوج الوجدانى .

٢ - التواصل الوجدانى .

٣ - التأثير الوجدانى .

نضوجنا الوجدانى يتحدد بقدرتنا على إدراك مشاعرنا بدقة وموضوعية وتحكمنا فى انفعالاتنا بضمير إيجابى وبصيرة صائبة واحتفاظنا بقوة ذاتية للتقدم الإيجابى .

أما تواصلنا الوجدانى فيتحدد بقدرتنا على تفهم مشاعر الغير وتقدير رؤيتهم وتفاعلنا معهم فى الاتصال والإنصات وتعاطفنا

ومشاركتنا الوجدانية وكمياسة استجاباتنا لهم .

أما تأثيرنا الوجداني فيتحدد بقدرتنا على استخدام الحجة القوية فى الإقناع والحسم الإيجابى للصراع وإظهار القدوة وريادة التغيير والحث على نشر روح التعاون والمودة بين الناس .

كل العناصر الثلاثة السابقة تحدد درجة فطنة وجداننا .

والآن فلندخل فى التفاصيل لنتكلم عن أبجديات مواجهة الناس بشكل إيجابى أقصد مواجهة الحياة .

١ - النضوج الوجدانى

والنضوج هو توازن وعدم ميل أو جنوح أو اندفاع .. هو الوعى والإدراك الشامل السليم الموضوعى .. هو الرؤية الأعمق الأبعد من حدود الرؤية البصرية أى هو البصيرة ، وهو الانفعال الهادئ الذى يتناسب مع حجم المؤثر الخارجى والمحكوم دائما بالقوى الذاتية أو ما يسمى بضبط النفس ، ولا نضوج بدون أخلاق .. بل الخلق ناضج والناضج خلق ولذا فالضمير الإيجابى هو أحد مظاهر النضوج البارزة .. والناضج مدفوع دائما للإنجاز والتغيير والإضافة والإبداع وهى واقعية ذاتية ترتكز إلى الخبرة والعلم .

إذن النضوج الوجدانى يمكن حصره فى خمس نقاط :

(أ) وعى وجدانى ذاتى دقيق وموضوعى .

(ب) ضبط النفس .

(جـ) ضمير إيجابى .

(د) بصيرة صائبة .

(هـ) واقعية ذاتية للإنجاز .

(١) وعى وجدانى ذاتى دقيق وموضوعى :

لا نضوج إلا إذا عرفت نفسك على حقيقتها .. لا نضوج إلا إذا كنت قادرا على تشخيص حالتك الوجدانية التى أنت عليها الآن .. ما أهمية ذلك .. ؟ الأهمية تكمن فى أن أفعالك وردود أفعالك تتحدد بحالتك الوجدانية الراهنة ، وقد لا تكون واعيا أو مدركا لما أنت فيه من حالة وجدانية فتسلك سلوكا حادا اندفاعيا وعدوانيا ، والسبب أنك غاضب لسبب ما أو ساخط أو فى حالة ضيق ، أو أنك مغتتاظ لسبب أو لآخر .. ثم يأتى فى طريقك إنسان فى هذا اللحظة ليعرض عليك أمرا ، وبدون سبب واضح تنفجر فى وجهه أو تأخذ موقفا معاندا غير مفهوم أو ترفض التعاون معه أو لا تقضى له حاجته مع أن ذلك فى مقدورك كما أن طلباته مشروعة وموضوعية .

رد الفعل السلبي سببه أنك غاضب .. وأنت غاضب ليس بسبب الموقف الذى أنت بصددده الآن .. أنت غاضب لسبب ما وقع بالأمس أو أول أمس . ولكن ما زالت حالة الغضب تتملكك .. ولذا فأى مؤثر خارجى من الممكن أن يضاعف من غضبك ويدفع بك إلى الحق ويستثير عدوانيتك .. كل هذا يحدث دون أن تدري ودون أن تعى .

ونحن ندعوك إلى أن تعى وتتأمل وتعرف وتفحص .. ندعوك إلى أن تعرف أى نوع من المشاعر تعيشها .. ندعوك إلى أن

تشخص حالتك الوجدانية .. وبالتالي سوف تدرك العلاقة بين مشاعرك وبين سلوكك .. ستدرك إلى أى حد تؤثر مشاعرك على تفكيرك وسلوكك .. فإذا كنت حزينا فسوف تتلون أفكارك باللون الأسود التشاؤمى .. وإذا كنت ساخطا غاضبا فسوف تسلك بشكل عدوانى وإذا كنت فرحا مسرورا راضيا فسوف تفكر بشكل إيجابى وتسلك بشكل طيب وكريم .

لا تنس دائما فى المواقف الهامة والمواقف الساخنة والمواقف المشحونة بالانفعالات أن تنظر داخلك ناحية وجدانك لترصد الحالة الوجدانية التى أنت عليها .

وفى الخطوة الثانية أن تربط بين هذه الحالة الوجدانية وبين الموقف الذى أنت بصدده أن تربط بين مشاعرك وأفكارك وسلوكك.

وبذلك سيكون لك دليل داخلى ، هاد ، مرشد ، ناصح ، موجه ، مساند .. إنها البصيرة التى لا غنى عنها للنضوج الوجدانى .

ليس مهما فقط أن تدرك مشاعرك الذاتية ولكن الأهم أن تدرك تأثيراتها بدقة وموضوعية .

وهذه البصيرة سترشدك للقيم السليمة السامية .. سترشدك نحو أهدافك النبيلة .. البصيرة شديدة الصلة بالأخلاق .

(ب) ضبط النفس :

مازلنا فى دائرة النضوج الوجدانى والتى هى إحدى الحلقات الثلاث التى تشكل ما تسمى بفطنة الوجدان .

والإنسان الناضج وجدانيا هو الإنسان القادر على ضبط انفعالاته ، الإنسان الذى يستطيع أن يتحكم فى السيطرة على الانفعالات الفجائية الحادة التى تتشكل بسرعة كرد فعل لموقف خارجى داهم . إن هذا أمر يتعرض له كل إنسان فى أى لحظة .. موقف يستثير غضبك وسخطك .. موقف يهز التوازن والتكيف فتكاد تقع من شدة الدفع الخارجى .. بعض البشر يستجيبون لهذه الانفعالات المفاجئة ويردون بعنف .. أما البعض الآخر فهم قادرون على التحكم والسيطرة .. بسرعة البرق أو بسرعة الفيمتوثانية يمسك بتلابيب هذه الانفعالات الغاضبة ويحتفظون بتماسكهم وهدوئهم فلا يضطربون ولا ينهارون بل ولا تختلج رموش أعينهم .. إنهم هؤلاء القادرون على إدارة مشاعرهم المفاجئة وانفعالاتهم المسببة للإحباط . إنه فن إدارة المشاعر والانفعالات والنزوات الهدامة .

ما هى النتائج الإيجابية لضبط النفس ؟

إذا استطعت التحكم فى انفعالاتك المفاجئة فسوف تحتفظ بتفكير واضح وبالتالى لن تحيد عن هدفك .. لن يستطيع أحد أن يزعجك بعيدا عن هذا الهدف .. ستظل مرتبطا بهدفك رغم الضغوط والمواقف الصعبة .

واحتفاظك بهدوئك سيعصمك من الخطأ .. سيعصمك من الحماسة .. سيعصم لسانك من الذلل .. ستحتفظ بهيبتك ومكانتك فالكبير لا ينهار والعظيم لا يتهور والناضج لا يتجاوز ولا يجور ولا يشطط .

نفس الكلام ينطبق على النزوات والرغبات الملحة .. بعض الناس لا يستطيعون التحكم فى نزواتهم ولا يستطيعون تأجيل رغباتهم الملحة وهذا يوقعهم فى مشاكل ومواقف حرجة قد تشينهم .. وبعض الناس لديهم مقدرة فائقة على السيطرة والتحكم وبذلك يحتفظون بصورتهم النضرة وتأثيرهم الإيجابى وسمعتهم الطيبة .

(ح) الضمير الإيجابى :

ما علاقة الضمير بالنضج الوجدانى ؟

الإجابة بسيطة جدا ..

الشجرة الطيبة تخرج ثمارا طيبة .. وحين تنضج الثمرة تكتمل فيها العناصر الغذائية وتصبح صالحة كطعام .. كما تصبح قادرة على إمدادنا بالبذور التى تصلح لإنبات شجرة جديدة .. إذن النضوج مرتبط بما هو طيب وبما هو خير .. وهكذا نضوج الشخصية لا بد له من قاعدة أخلاقية . فالنضوج هو الحكمة والتوازن والعدل والإنصاف والنزاهة ، إحقاق الحق والموضوعية والصدق والشجاعة .. إذن نحن أمام مجموعة من القيم الأخلاقية .. وتلك هى عناصر وشرائين النضوج .. وتلك المجموعة من القيم هى التى تشكل الضمير الإنسانى .. إذن لا نضوج بلا ضمير والضمير يقود نحو الخير ونحو الرحمة .. الضمير هو ذلك الحبل السرى بين إنسان وإنسان ليحبه ويوده ويحنو عليه ويقدم له الخير ويمنع عنه الأذى أو يمتنع عن أذاه .. الضمير ضرورة قصوى لصالح العلاقات الإنسانية .. لا تستقيم حياة بدون ضمير

إيجابى مغروس وملتحم بنفوس البشر .

والذين يتمتعون بهذا الضمير الإيجابى يتصرفون بأخلاقيات رفيعة ويكون سلوكهم بعيدا عن الشبهات . إنهم يبنون الثقة من خلال أصالتهم وامكانية الاعتماد عليهم . إنهم يعترفون بأخطائهم ويواجهون التصرفات غير الأخلاقية فى الآخرين بشجاعة وحزم . إنهم يأخذون المواقف القائمة على المبادئ حتى ولو كانت لا تحظى بالشعبية أحيانا .. إنهم يوفون بالتزاماتهم ووعودهم ويتحملون المسئولية عند تحقيق الأهداف .

هؤلاء هم أصحاب الضمير الإيجابى الذين يتمتعون بالنضوج الوجدانى ، وهو - أى النضوج - إحدى الحلقات الثلاث التى تكون فطنة الوجدان .

فطنة الوجدان هى هبة الله لأصحاب الضمائر اليقظة الحية وذلك لأن فطنة الوجدان تجعلك محبا ومحبوبا .. وكيف تكون محبا ومحبوبا دون أن يكون لك ضمير ودون أن تكون خلوقا إن الحب هو الإفراز الطبيعى لفطنة الوجدان . ومحظوظ فى هذه الحياة من كان يتمتع بفطنة الوجدان .

(د) البصيرة الصائبة :

إنها عين الله التى يرى بها الإنسان ما لا يراه الآخرون . إنها ذلك الإحساس المرفه الذى يتوقع ويستشف .. إنها الصفاء الذهنى الذى يرسم صورة ما هو قادم وما هو خارج عن نطاق العين البشرية ، وهى الصورة الحقيقية أى التى تنطق بالحق رغم كل المعوقات الخارجية التى تعوق الرؤية .

البصيرة الصائبة هي تلك الرؤية المسبقة أو السابقة على حدوث الموقف أو الحدث دون أن تتوفر كل المعلومات ودون أن يكون هناك ضوء كاف . إذن هي الضوء الساطع الذي يمتد وينتشر للإمام .

إن المشاعر هنا تشترك في القرار . إنه الوجدان الفطن . إنه مزيج العلم والمعرفة والخبرة والمشاعر الطيبة الخيرة .. هناك إنسان يرى بقدراته الذهنية فقط .. مجرد حسابات وتوقعات مبنية على هذه الحسابات وهي رؤية لها حدود . أفاقها على قدر ما هو متاح من معلومات وماتراكم من خبرة .. ولكن هناك إنسانا آخر يرى أبعد وأعمق . لأنه لا يعتمد على الحسابات الذهنية المعرفية فقط .. بل هناك معرفة أخرى وهي المعرفة القلبية أو المعرفة الباطنية .. إنها ذلك الشعور القوى المسيطر الملح الذي يوجه الإنسان نحو وجهة معينة .. إنها تلك البصلة الهادية والتي يجذب مؤشرها قهرا نحو اتجاه معين .. إنها الشفافية والتي من بعدها يأتي الانكشاف . ولنقل أنها الإلهام . أو لنقل - وهذا هو الأصدق والأدق - إنها عين الله التي يرى بها إنسان معين اختاره الله لهذه النعمة العظيمة . وهذا الإنسان ينتقل من موقع العلم إلى موقع الحكمة . والحكمة هي رؤية أشمل وأعمق وأدق . رؤية تكشف المستور وتنبئ عن المستقبل .

وأى حكيم هو صاحب ضمير يقظ ونفس طيبة وذهن صاف بل كله صاف وشفاف ورائق بما يتيح له النفاذ الأعظم والأشمل .

كيف تصبح حكيمًا ؟

لا توجد إلا إجابة واحدة ..

صف قلبك . نق ضميرك .

إن من يتمتعون بالبصيرة الصائبة يعيشون خبرات متنوعة يتعلمون فيها الكثير من المعارف . وهم يؤمنون بأن العلم النافع يقود إلى الحكمة ويطبقون عمليا ما تعلمونه . وهم لا يصادرون على مشاعرهم عند المفاضلة بين البدائل المدروسة علميا .. ولديهم صفاء ذهني يمكنهم من الوصول لمشاعرهم المختزنة واستثارتها واستشارتها . وهم لا يقفون بجمود أمام العقبات بل يبحثون عن الحلول المبتكرة . وهم يتمتعون بتفكير إيجابي ولا ييكون الماضي بل يزدادون تطلعا للمستقبل .

كيف تتكون لديك البصيرة الصائبة ؟

لا توجد إلا إجابة واحدة .

صف قلبك .. نق ضميرك .

(هـ) واقعية ذاتية للإنجاز :

هناك من لا يحتاجون إلى قوة دفع خارجية ليعملوا ويتقنوا وينجزوا وينجحوا .. بل هناك قوة دفع داخلية أى ذاتية تحثهم على أن يعملوا ويعملوا ويعملوا . لا يستطيعون الحياة بدون إنجاز وبدون نجاح .. وإذا حاولنا أن نتأمل فى معنى الدافع الذاتى أو الدافع الداخلى فسنكتشف أنه حركة وجدانية نشطة ، مشاعر يقظة ، وأحاسيس متنبهة تشمل كل جوارح الإنسان وتدفعه إلى

الإنجاز . شىء ما غير المنطق الذهنى الذى يحدث على ضرورة العمل وقيمة العمل فى حياة الإنسان . المنطق الوجدانى غير المنطق الذهنى . المنطق الوجدانى هو روح تتلبس الإنسان وتطبع شخصيته وتشكل خياله وطموحه وآماله . روح تحرم الإنسان من أن يهدأ إلا إذا أنجز .. ويظل الإنسان ينتقل من هدف إلى هدف . وأهدافه دائما أبعد من حدود أنفه . أهدافه عالية وبعيدة تستلزم جهدا .. وهذا هو الفرق بين الدافع الذهنى والدافع الوجدانى .. فى حالة الدافع الذهنى يعمل الإنسان ، أما فى حالة الدافع الوجدانى أى الذاتى الداخلى فإن الإنسان يشقى ويتعب ويضنى من أجل الوصول للأهداف الصعبة وليس الأهداف السهلة ولا يهتم بالعقبات والصعوبات والمشاكل بل يذلها ويتخطاها . لا شىء يقف فى طريقه من أجل الوصول إلى هدفه ليمسك السماء ببيده . ولهذا فأهدافهم التى يضعونها هم بأنفسهم تنطوى على تحد ولكنهم يأخذون مخاطر محسوبة . وهنا تدخل الحسابات الذهنية لتلتقى مع الوجدان فى تناغم وتآلف .. فالشىء محسوب ذهنيا ولكن الانطلاقة الصاروخية الرهيبة تكون مدفوعة وجدانيا .. ولهذا فإن هؤلاء الناس يحققون أهدافا أبعد مما يطلب منهم . ويكون عملهم جديرا بالإعجاب لما يتمتع به من إتقان ولا تغفل الجانب الإبداعى الذى لا يتحقق إلا من خلال وجدان نشط .. ولذا فإن هؤلاء الناس يحاربون الروتين الذى يعوق العمل ، بالرغم من أنهم يعشقون النظام ولكنهم يكرهون الروتين الغبى .. هم فقط يقفون فى صف الروتين الذكى .

هؤلاء الناس أصحاب الهمة العالية الذين يتمتعون بقوة ذاتية

للإنجاز دائما يرتبطون بالأهداف القومية أو على الأقل أهداف المؤسسة أو الجماعة التي يعملون معها سواء فى موقع القيادة أو بين صفوف العاملين .. إنهم يخرجون من حدودهم الذاتية ويتعدون دائرة مصالحهم الشخصية ويتوحدون مع الجماعة .. ليس التزاما فقط ولكن إيمانا وحبا .. ليس بدافع التضحية ولكنهم يعتقدون أن نجاح الجماعة فى تحقيق أهدافها هو نجاح شخصى لكل فرد من أفراد هذه الجماعة وأن نجاح الوطن فى تحقيق أهدافه يعود بالخير على كل مواطن .

ولذا فهؤلاء الناس صالحون لأنهم لا يتسمون بالأنانية ، ولك دائما أن تتوقع منهم الخير .

هؤلاء الناس إذا كانوا فى موقع القيادة فإنهم يعملون من منطلق تحقيق النجاح وليس الخوف من الفشل . كما أنهم يرون النكسات ناتجة عن ظروف يمكن التحكم فيها وليس عن هفوات شخصية . إنهم لا يلقون تبعية الفشل على أشخاص وإنما يراجعون الخطة .. ولا يتخذون مواقف عدوانية ضد أشخاص بعينهم وإنما يعملون إيجابيا على توحيد الصفوف والعمل بروح الفريق .. إنهم يحاولون خلق الدافعية الذاتية للإنجاز لدى بقية أفراد الجماعة حتى تزداد قوة الجماعة وتكون قادرة على الإنجازات العظيمة والإبداعات غير المسبوقة وهم يكرهون المديح لأشخاصهم ويكرهون النفاق ويعدون المنافقين عنهم ، كما يكرهون الإعلان عن أنفسهم لأن سعادتهم الحقيقية فى الإنجاز الحقيقى .

ولذا فإننا لا نستطيع أن نفصل الدافعية الذاتية للإنجاز عن
الضمير الإيجابى والبصيرة الصائبة . ولا نستطيع أن نفصل كل
هؤلاء عن ضبط النفس والوعى الوجدانى الذاتى .. وكلها تشكل
فى النهاية معا النضوج الوجدانى .

وتلخيصا فإن النضوج الوجدانى وهو إحدى الحلقات الثلاث
التي تشكل فطنة الوجدان تتكون من خمسة عناصر :

(أ) الوعى الوجدانى الذاتى .

(ب) ضبط النفس .

(جـ) الضمير الإيجابى .

(د) البصيرة الصائبة .

(هـ) الدافعية الذاتية للإنجاز .

٢- التواصل الوجدانى

الوصول إلى عقول الناس أى أذهانهم أمر قد يبدو سهلا إذا
كان لديك أفكار منطقية أو أفكار جديدة أو أفكار تعود بالفائدة
عليهم .

ومواجهة الناس قد تبدو سهلة إذا كنت صاحب حق ولديك
منطق أو لديك ما يثبت .

الحقيقة أن الأمر ليس بهذه البساطة .

الصلة الإنسانية لا تعتمد فقط على المنطق أو على الحسابات
الذهنية .. بل هى صلة وجدانية بالدرجة الأولى .. هكذا الإنسان ..

يحب أو يكره قبل أن يفكر ويحب .. يهوى أو ينفر قبل أن يتقبل
المنطق .. يميل أو يبتعد قبل أن يستكشف الحقائق .. ينحاز يمينا
أو شمالا قبل أن يزن ويقدر .

هكذا الإنسان فى علاقته بالإنسان الآخر .. إما يتقبله أو
لا يتقبله .. وإذا تقبله قبل منه كل شئ .. وإذا لم يتقبله رفضه ..
وإذا رفضه معناه ابتعد عنه ونفر منه وانحاز ضده وسفه منطقته
وخطأ حساباته وانتقد رأيه .. ولذا فالإنسان يجاهد أن يعدل ولن
يعدل .. إن الهوى غلاب .

ولذا فإذا أردت أن تتواصل بفاعلية مع الناس عليك أن تجد
طريقا إلى وجدانهم .

إذا أردت أن تتجنب المواجهات الحادة مع الناس عليك أن تجد
طريقا إلى وجدانهم .

إذا أردت أن تواجه الحياة أى تواجه الناس لتدرا شرا أو تنال
حقا عليك أن تجد طريقا إلى وجدانهم .

إذا أردت أن تنجز وتنجح وتؤثر ، عليك أن تجد طريقا إلى
وجدان الناس .

والطريق إلى وجدان الناس سهل ومفروش بالورود إذا كنت
تملك هذه الموهبة .. موهبة اقتحام القلوب والوصول منها إلى
الأذهان .. موهبة النقر الرقيق على الأبواب فتتفتح أمامك على
مصراعها .. موهبة التعبير الودود على وجهك والنبرات المطمئنة
فى صوتك فتتكشف لك النفس وما فيها .

إنها موهبة أو عطية من الله وأيضا هى تدريب ومهارة مكتسبة واعية لتحقيق النجاح فى التواصل الوجدانى مع الناس والذي هو أصل كل نجاح .. لا نجاح فى أى عمل إلا من خلال الناس .. ولا نجاح مع الناس إلا من خلال التواصل الوجدانى معهم .. وهذا الاتصال والتواصل الوجدانى يقوم على أربعة محاور :

(أ) تفهم لوجدان الغير وتقدير لرؤيتهم :

كان من أهم عناصر النضوج الوجدانى أن تتفهم حقيقة مشاعرك .. أن تقف على الحالة الانفعالية التى تعيشها فى هذه اللحظة وبذلك تكون قادرا على أن تفهم بواعث ودوافع سلوكك وأن تضبط نفسك .

أما من أهم عناصر التواصل الوجدانى أن تتفهم مشاعر الآخر .. أن تحس به .. أن تقف على انفعاله فى هذه اللحظة .. أن تضع نفسك مكانه .. أن ترى من زاويته . أن تدخل قدميك فى حذائه بل تدخل قرون استشعار وجدانك لتتحمس جدران وجدانه ولترى حركة انفعالاته وتكشف بواعث ودوافع سلوكه .. بدون ذلك لن تستطيع أن تقدر رؤية الآخر للأشياء وتقديره لها وموقفه منها .. بدون ذلك لن تستطيع الوصول إلى عقله والتفاوض معه والتأثير عليه .. بدون ذلك لن تستطيع أن تعمل معا من أجل هدف واحد .. بدون ذلك سيلحق بكما معا الضرر وأيضا سيلحق الضرر بالجماعة أو الفريق .

وأكثر ما يسعد الإنسان أن يجد شخصا آخر وقد تفهم موقفه، وشخص انفعالاته واطلع على بواعثه ودوافعه فقدر سلوكه .

إذا فهمتني فأنت قريب منى .. إذا شعرت بى فأنت جزء منى ..
وإذا صرت جزءا منى فإننا نستطيع أن نتحاور ونلتقى ونتفق .

سؤال : كيف تفتح طريقا لقلوب الناس .

جواب . تفهم وجدانهم وقدر رؤيتهم .

(ب) التفاعل فى الإنصات :

الإنصات فعل إيجابى وفعل مؤثر .. الإنصات ينقل إلى الطرف الآخر معنى أساسيا وهو أننى فى هذه اللحظة ملكك .. كلى لك ..
إذنى وعقلى وقلبى وأيضا جسدى .. الإنصات الصحيح الفعال هو عطاء كامل .

والإنصات لا بد أن يصاحبه انفعال .. أى أن ما أسمعه منك يحركنى من الداخلى .. يجعلنى انفعال وأتأثر وأفكر .. يجعلنى انتقل إلى داخلك لأعيش دقائق أحاسيسك لأن الأمر يهمنى .. يهمنى .. يهمنى جدا .

الإنصات الصحيح معناه أنك تهمنى جدا أو على الأقل يهمنى أمرك أو على أقل القليل يهمنى ما تقول .

الاهتمام هو الذى يخلق معنى لتواصلنا .. والاهتمام يكون فى البداية عن طريق الإنصات الإيجابى الواعى المخلص ثم عن طريق العقل .. والفعل الصحيح لابد أن يسبقه إنصات صحيح .. والإنصات الصحيح لابد أن يصاحبه انفعال .. والانفعال يستبين على الوجه وفى نظرة العينين وفى نبرة الصوت الذى يقاطع من وقت لآخر لإظهار تعجب أو تأثر وتحفيز لمزيد من الإيضاح ، بل إن حركات اليدين وحركات الجسم كله تساهم فى صحة وفاعلية الإنصات .

لكى تتواصل جيدا ، ولكى تكون فعالا ومؤثرا انصت جيدا ..
انصت بإخلاص لكى يصل انصاتك للطرف الآخر .. فالإنصات
ينقل معنى مثلما تفعل الكلمات .. وإذا أنصت بإخلاص امتلكت من
أمامك .. وإذا امتلكته نجحت العلاقة على المستوى الشخصى
الإنسانى وعلى المستوى المهنى والمادى .

تعلم كيف تنصت .. حاول أن تكتسب هذه المهارة .. انصت
بقلبك وذهنك أى بوجودك وأفكارك .. تعلم أكثر درجات التركيز
أثناء الإنصات .. انظر فى عين محدثك وأنت تنصت إليه . دع
مشاعرك لتظهر على وجهك بتلقائية . حاول بأى طريقة أن تظهر
انفعالك بما يقول الطرف الآخر عن طريق مقاطعات لفظية تنقل
دفع إحساسك واهتمامك .. حث الطرف الآخر على مزيد من
الإطالة والشرح والتفصيل حتى يفرغ ما عنده .. فإذا ما فعل
استراح واطمأن إلى أنه استطاع أن ينقل لك كل شىء وإنك
استوعبت كل شىء .

سؤال : كيف تغزو إنسانا ؟

جواب : انصت إليه .

(ح) تعاطف ومشاركة وجدانية :

قمة ارتباط إنسان بإنسان تتحقق إذا كان هناك مشاركة
وجدانية ، أى زوال الحدود والفواصل .. أى تداخل وتشابك
المشاعر .. أى النفاذ من القفص الصدرى والوصول إلى القلب بل
كل الباطن والتفاعل إيجابيا معه تعاطفا وتأثرا وإدراكا كاملا
للمشاعر وخاصة المضطربة المتألمة .

والتعاطف درجة والمشاركة الوجدانية درجة أعلى .. التعاطف
معناه أننى أشعر من أجلك أما المشاركة فمعناها أننى أتألم معك ..
أشعر مثلما تشعر .. والمشاركة هى قمة التواصل الإنسانى .. قمة
الإحساس بالبشر .. قمة الإنسانية .. قمة السمو الوجدانى ..
والمشاركة أمر صعب ومجهد ولكنه مقصور على من تحب
والأقرباء والأصدقاء .. وقد تتسع الدائرة لبعض الناس فتشمل
الإنسان فى أى مكان فى العالم .. أى إنسان يتألم .

وعلى المستوى المهنى فالتعاطف يكفى .. التعاطف يعنى رقة
الشعور ورقية .

يكفينى تعاطفك .. فهذا يعنى أنك تشعر بى ، وتدرك موقفى
وظروفى ، وتقدر كيف أتألم وبذا ستكون أقدر على مساعدتى
ومساندتى ، وسنكون أقدر معا على النجاح الإنسانى المشترك ،
وستتعدى العلاقة بينى وبينك البعد المهنى البحت وسترقى إلى
البعد الشخصى الإنسانى الوجدانى وهكذا سنكون أكثر فاعلية
وأكثر تأثيرا وأكثر نجاحا .

إن التعاطف معناه الخروج من الدائرة الشخصية .. معناه كسر
الحواجز الخرسانية التى تبعد الإنسان عن الإنسان .. معناه
التخلى عن الأنانية .. معناه أن تكره لأخيك ما تكره لنفسك ..
معناه أنك على استعداد لأن تضحى وتعطى وتؤثر .

لا تواصل وجدانى بدون تعاطف ومشاركة .

(د) كياسة فى الاستجابات للغير :

نحن هنا لا نتحدث عن الأخذ والعطاء ذلك القانون الأزلى قدم الحياة نفسها ولكن نتحدث عن نوعية خاصة من البشر لديها شعور عال يسمح لها بالإحساس الدقيق والسريع لاحتياجات الطرف الآخر فيليبها فوراً بسعادة وإخلاص .. إن لديهم حب الاهتمام بالغير ورعايتهم والسهر على راحتهم وتقديم المساعدة لهم إذا احتاجوها .. هؤلاء الناس سخرهم الله لقضاء حاجات الناس .. إنهم كالجنود التى تسهر على الحدود للدفاع عن الوطن مضحية براحتها وأرواحها .

وذلك بالقطع تصور مثالى ولكنه ليس نادر الوجود .. ولكن الصورة المتوازنة المعقولة هو أننا نطلب منك أن تتفهم حاجات وتوقعات الناس من حولك فى دائرة المقربين إليك وفى دائرة عملك وفى الدائرة الأوسع التى تشمل كل الناس بما فيهم الغرباء من عابرى السبيل . المطلوب منك درجة أعلى من الإحساس بالآخرين والاهتمام بأمرهم .. عليك أنت أن ترصد هذه الحاجات وتبحث عن امكانية مساعدتهم وأن تقدم إليهم ما يحتاجونه وأن تقضى حوائجهم .. إذن الأمر يحتاج إلى مبادرتك .. أى أن تبدأ أنت . أن تتطوع .. ولا تشعرن أحدا بتفضلك عليه .. إن أسوأ شئ هو أن تتبع مساعدتك بالمن .. إن ذلك يخلق رد فعل عكسيا تجاهك لأن هذا معناه أنك تريد أن تُشعر الآخر بذل الحاجة .. والإنسان يكره من يذله ويتعالى عليه ويمن عليه .. ينشأ لدى الإنسان صراع بين تيارين من المشاعر المتناقضة من الامتنان والكراهية .

نريدك أن تبادر بتقديم المساعدة من باب الواجب والحب .. من باب إنسانيتك .. من باب مشاركتك للناس وتعاطفك معهم .

إذن من المهم أن تبادر أنت .. ومن المهم أيضا أن تقدم مساعدتك بحب وأن تحافظ على كرامة ومشاعر من تقدم له يد العون .

إن ذلك يساعد على خلق رابطة متينة بينك وبين الناس . ويجعلك مصدرا للسرور والطمأنينة ومصدرا للثقة . إن ذلك يقلل من المواجهات الحادة والتوترات ويمحو حالة التحفز .. بل إن ذلك يشيع روح المودة بين الناس القريبين والبعيد .

أما فى مجال العمل فأنت تتعامل مع رؤساء ومرءوسين وزملاء وقد تتعامل أيضا مع عملاء .

والرئيس الحقيقى هو الذى يتفهم حاجات وتوقعات مرءوسيه .. هو الذى يستطيع أن يتحسس وجدانهم .. بل ويستطيع أن يقرأ أفكارهم ويرى أحلامهم .. ليس فقط حاجاتهم الخاصة ولكن أيضا حاجاتهم وتوقعاتهم المتعلقة بأدائهم للعمل .. إنها الرؤية الإنسانية والمهنية التى تساعد وتعينه على اتخاذ القرارات الصحيحة التى ترفع من الكفاءة والإنتاجية والجودة وفى نفس الوقت تحقق الإرضاء المادى والمعنوى للمرءوسين .

تلك هى نفاذية الرئيس ورؤيته التى تتسم بالعمق والحس الإنسانى الرفيع والخبرة المهنية المتميزة .

والرئيس الحقيقى هو الذى يستوعب وجهة نظر زملائه

ومرءوسيه ويستمع إليهم باهتمام بالغ .. وهو الذى يرى فى اختلاف الآراء والمعتقدات فرصة للحوار وليس مشكلة للمواجهة .. العظيم هو الذى يحترم الرأى المخالف لرأيه .. العظيم هو الذى يدرس بعناية هذا الرأى المختلف .. والأعظم هو الذى يتيح لهذا الرأى المعارض أن يعلن ويُستمع له وأن يطرحه للمناقشة الموضوعية دون تحيز من أجل الوصول للحقيقة .. وبعض الناس يتولون مهمة شرح وتوصيل وجهة النظر المخالفة لرأيهم لا أن يكتبوها ويحاربوها وذلك تعبير عن النضوج الوجدانى والفطنة الوجدانية والموضوعية والإخلاص وحب الحقيقة وتقديم الصالح العام .

إن احترام الاختلاف قيمة أخلاقية يتربى الإنسان عليها وتُغرس فيه منذ الصغر ويتم تدعيمها بأسلوب التعليم والتنشئة والمناخ العام .. وتلك هى القاعدة الأساسية للديمقراطية .. علينا أيضا أن نحترم فكر من يختلفون عنا عقائديا ، والاحترام كل الاحترام لمناهج البحث والتفكير التى تقوم على أساس علمى .. وبذلك نكون قد فهمنا تماما قواعد اللعبة سواء على المستوى الشخصى أو داخل الجماعات والمؤسسات والتنظيمات .. وأهم ما فى هذه القواعد ألا نتحيز لأطراف على حساب غيرهم .

إن أكثر ما يثير النفوس وينشر البغضاء ويزيد من العداوة هو الإحساس بالظلم .. وهذا الظلم يؤدى إلى شعور عام بالإحباط تتولد عنه عدوانية سافرة أو سلبية تحطم الجسور وتمحو الثقة وتشل حركة العمل والتقدم .. وهذا يدل على انعدام التواصل الوجدانى .

ذلك التواصل الوجدانى الذى هو إحدى الحلقات الثلاث فى منظومة فطنة الوجدان يقوم على أربع دعائم .

(أ) تفهم لوجدان الغير وتقدير لرؤيتهم .

(ب) تفاعل فى الإنصات .

(ح) تعاطف ومشاركة وجدانية .

(د) كياسة فى الاستجابة للغير .

٣- التأثير الوجدانى

(أ) حجة قوية فى الإقناع :

التأثير بمعنى إحداث تغيير فى أفكار وقناعات وبالتالى سلوك الطرف الآخر .. والإنسان فى رحلة تواصله مع الآخرين يؤثر ويتأثر .. ذلك هو التواصل الديناميكى بين البشر .. والتواجد الحقيقى للإنسان على الخريطة البشرية يتحقق بقدرته على التأثير .. فهو ذلك الإنسان الذى يمتلك مداخل قوية لإحداث تأثير فى قناعات الغير .. هو ذلك الإنسان الذى يحرك المياه الراكدة .. وهو ذلك الإنسان الذى يقف فى وجه التيارات الخاطئة .. وهو ذلك الإنسان الذى يبعث روحاً جديدة من خلال فكر جديد متقدم ، وهو ذلك الإنسان الذى يزلزل الأفكار القديمة البالية التى لا تتلاءم مع روح العصر ودرجة تقدمه .

وهو لا يستطيع أن يكون له هذا التأثير الإيجابى إلا إذا كانت لديه مهارات عالية فى كسب الآخرين لصفه .. ولن تستطيع أن

تكسب الآخرين لصفك إلا إذا نجحت فى بناء قاعدة من الثقة المتبادلة وأن تتصف بالإخلاص والحيادية والموضوعية والمهارة المهنية وأن تكون قادرا على النفاذ إلى القلوب بمودتك وإنسانيتك .

إذن لابد من هذا الرصيد لكى تكسب الآخرين فى صفك دون حتى أن تطلب منهم أن يؤيدوك .. ستجدهم تلقائيا يلتفون حولك ويدعمون وجهة نظرك ويلتزمون بخطتك .

ليس صعبا أن تكون لديك مهارات كسب الآخرين لصفك .. سمعتك وتاريخك يشفعان لك .

والإنسان الذى لديه قدرة على التأثير والتغيير والزلزلة يستخدم منهجا فى الإقناع يتفاعل مع منطق تفكير الطرف المقابل .. وهذا معناه أنك قبل أن تجلس إلى مائدة المفاوضات أو قبل أن تعد حديثا لتلقيه أو قبل أن تعرض رأيا أو وجهة نظر أو خطة أو قبل أن تعرض بضاعتك عليك أن تقرأ ملفا عن الطرف الآخر يحتوى على منهجه فى التفكير ، وعقائده ، واهتماماته ، وثقافته ، وخلفيته الاجتماعية ، وميوله واتجاهاته السياسية ، هواياته وتفضيلاته ، وإذا أمكن أيضا أن تكون لديك فكرة عن حياته الخاصة . وبذلك يكون الطرف المقابل كالكتاب المفتوح تقرأه بسهولة .. فإذا قرأته تستطيع أن تبدأ من نقطة قريبة إلى وجدانه .. تبدأ من نقطة تحركه عاطفيا وإنسانيا .. تبدأ من عند نقط الإثارة التى تحقق أحاسيس سارة ولذيذة أى تجلب السرور واللذة .. كما يجب أن تتحدث بلغة يفهمها تتلاءم مع خلفيته التعليمية والثقافية .. وعليك أيضا ألا تنتقد أو تسخر من خلفيته

الاجتماعية والحضارية بل تمتدح ما يستحق أن يمتدح فيها ..
وحاول أن تستخدم منهجه فى التفكير والذى يساعده على
الاقتناع واستخدم أيضا منطق .. وأحيانا يكون للإنسان منطق
الخاص .. هذا المنطق الخاص ينبثق من خبرات معينة فى حياة
الإنسان ساعدته على بناء المفاهيم والمعتقدات والمنهج وأسلوب
الحياة .

لن تستطيع أن تنجح فى التأثير على الطرف المقابل إلا إذا
استخدمت منهجا فى الإقناع يتفاعل مع منطق تفكير الطرف
المقابل .

ولابد من الاستعانة بالتأثير الشخصى وتلك مهارة وجدانية
عالية .. وهذا معناه أن شخصك أنت ، وأسلوبك أنت ، وطريقتك
أنت ، وشكلك أنت ، وصوتك أنت ، ومظهرك أنت ، وتعبيرات
وجهك أنت ، وابتسامتك أنت ، كل ذلك كان له تأثير ودور فى
الإقناع ، إنه أنت .. أنت بلحمك ودمك .. أنت وليس شخصا آخر
غيرك .. ولو أن شخصا آخر غيرك أنت عرض نفس الفكرة
وبنفس الأسلوب والطريقة فإنه لن يصل إلى ما ستصل أنت إليه
من إقناع وتأثير فى الطرف الآخر .

إن ذلك التأثير الشخصى المباشر يكون له فى أحيان كثيرة
أكبر الأثر فى أى اتفاق تجارى أو سياسى أو إنسانى .

ولابد من أن يكون أسلوب عرض الفكرة أو الرأى أو المشروع
أو الاقتراح مشوقا وأن تستعين بأساليب عرض تكون مؤثرة ..
وأحيانا يكون ضروريا أن تلجأ إلى أساليب عرض متطورة وغير

مألوفة مستخدما التقدم التكنولوجى وذلك سيكون أكثر إقناعا وخاصة إذا كان الطرف المقابل على درجة متقدمة من العلم والثقافة .

إن كل ما سبق سوف يساعدك على التأثير والإقناع بشرط أن تكون أنت نفسك .. على طبيعتك .

لا تلعب أدوارا ، ولا تصطنع مواقف ، ولا تلبس قناعا ولا تضع زواقا ، ولا تتجمل بل كن على حقيقتك .. وذلك أقوى شيء يوحى بالثقة والطمأنينة ويبنى الجسور الإنسانية مع الغير ويساعد على عرض ما هو موضوعى ومفيد .

(ب) حسم إيجابى للصراع :

القائد الحقيقى هو معالج للصراعات وليس مثيلا لها .. وتلك إحدى مواهب التأثير الوجدانى .. وهى قدرته على التفاوض وحل النزاعات وتعارض المصالح .. وذلك تأثير بناء يعطى الفرصة للتفرغ للتنمية والإبداع بدلا من إضاعة الوقت والطاقة فى التحفز ورسم الخطط العدوانية ، والرد على العدوان وأخذ المبادأة فى الاعتداء ، وتقوية الحصون .. القائد الحقيقى هو الذى يعالج المواقف المتوترة بدبلوماسية وكياسة .

إن الانفعال الغاضب الفورى نتيجة لموقف استفزازى من الطرف الآخر (متعمد أو غير متعمد) يؤدى إلى تعميق المشكلة وإشعال الصراع أكثر وأكثر .

القائد الحقيقى هو الذى يحتفظ بهدوئه ويميل تفكيره إلى

الجانب الإيجابي البناء ، ويتجه تفكيره فوراً إلى احتواء الأزمة وتهذبة النفوس وتنقية الأجواء بعيداً عن الإدعاءات الكاذبة للبطولة والشجاعة والحزم .

والقائد الحقيقي مثل مكتشف الألغام لديه جهاز حساس يستشعر به الخطر عن بعد وبذلك يشعر بالمصادر المحتملة للصراعات ويعمل على إبطال مفعولها .. وهو أسلوب وقائي فعال قبل وقوع الكارثة .. وعادة ما تكون الأساليب الوقائية أقل تكلفة من المواجهة المباشرة حيال وقوع الأزمة .. وهنا يستعين القائد بشخصه أى بتأثيره المباشر فيأخذ مبادرات ومواقف إيجابية تتسم بالود والتفهم والموضوعية والاستعداد لبعض التنازلات والوصول إلى حلول عادلة ترضى الطرفين .. أى يسعى دائماً لتحقيق المكسب لطرفي النزاع إيماناً منه بأن أحدا لا يقبل الهزيمة .. وأن هزيمة الطرف المقابل أو حتى الخصم ليست في صالحه لأنها تزيد من عدوانيته وعداوته وتعقد المشكلة أكثر وأكثر .. بل عليه أن يساعد الطرف المقابل أو حتى الخصم على تحقيق مكسب يرضيه حتى يمتص عدوانيته تماماً .

إن ذلك القائد الموهوب قادر على أن يصل إلى مثل هذه الحلول ويقنع الطرف الآخر بها .. هذا القائد يشجع على الحوار والمناقشات المفتوحة ولا يعمل في السر أو الخفاء بل كل شيء لديه معن شفاف وواضح وتحت الشمس أى في عز النهار كما أن استراتيجيته واضحة وثابتة وهي حل تعارض المصالح .

هناك رئيس عمل معروف عنه إشعال النيران وتعميق المشاكل وإثارة الصراعات .

وهناك زوج له نفس الصفات .. وهناك شريك أو زميل أو جار له نفس الأسلوب فى التعامل مع المواقف الملتهبة .. وذلك الأسلوب فى النهاية يؤدي إلى الانفجار والخراب وضياع الوقت والجهد والطاقة .

وهناك قائد أو زوج أو زميل أو جار ينتهج الأسلوب التوافقى لحل الصراعات والذي يتسم بالآتى :

- معالجة المواقف المتوترة بدبلوماسية وكياسة .
- يشعر بالمصادر المحتملة للصراعات ويعمل على إبطال مفعولها .
- يشجع على الحوار والمناقشات المفتوحة .
- ينظم الحلول التى تحقق الكسب لطرفى الصراع .
- يستخدم استراتيجيات مختلفة ولكن واضحة فى حل تعارض المصالح .

(ح) القدوة فى القيادة الميدانية :

القائد التقليدى يقف على رأس الفريق فى المقدمة .. ولكن القائد الحديث يقف فى الوسط ليلتفوا من حوله لأن له وظيفة هامة لا تتحقق إلا إذا وقف فى الوسط وهى بث الحماس فى النفوس ولذا يجب أن يدير رأسه فى كل الاتجاهات وأن تلتقى عيناه مع كل عين وأن يرى كل فرد من أفراد الفريق وجه القائد عن قرب وهو مشحون بالانفعالات وأن يسمع صوته وهو يوحد القلوب والعقول .

وتلك هى صفات القائد الذى يتمتع بالفطنة الوجدانية .. إنه يوحد رؤية الأفراد وفرق العمل حول قيم مشتركة ومهام للإنجاز ..

وكيف يفعل ذلك بدون حماس ؟ كيف ذلك بدون تأثير ونفاذ ؟

القائد الحقيقى هو مصدر إشعاع وحماس .. هو قيمة عليا فى حد ذاته وقيمة إنسانية وأخلاقية وهاد للقيم المرتبطة بالعمل ، الإخلاص والإتقان والإبداع والأمانة والجودة .. وهو الذى يجمع الطاقات حول هدف مشترك .. أهداف كبرى عامة وأهداف مباشرة والأهداف الكبرى مثل تحرير الوطن ، زيادة التنمية ، رفع مستوى المعيشة .. والأهداف المباشرة مثل الجودة والإتقان والإبداع من أجل مستوى أعلى فى الإنتاج أو فى تقديم الخدمات صحية أو تعليمية .. إلخ .

وهذا القائد يتمتع بمرونة عالية فى سرعة تشخيص الموقف والتعرف على مصادره وعناصره ومعطياته وطرق التعامل مع المستجدات وسرعة تغيير التكتيك دون أن يتعارض ذلك مع الاستراتيجية العامة ودون أن يبعدنا ذلك عن الهدف الرئيسى والحقيقى .

والقائد الحقيقى لابد أن يكون قدوة .. نموذجا يحتذى .. عظيما رفيع الشأن عالى المكانة خلقيا وإنسانيا وإخلاصا وتفانيا فى العمل .

وإذا كنا نكلمنا عن القائد فى العمل فنحن نعنى أى مسئول فى أى موقع ، ونعنى أى علاقة إنسانية ، ونعنى أى تجمع إنسانى

حتى ولو كانت أسرة مكونة من أربعة أفراد .

ولا يهم هنا اللقب، بقدر ما يهمنا قدرة القيادة حتى فى الشخص العادى أو الشخص الذى لا يتحمل المسئولية الأولى .

ولذا فالقائد ليس بالضرورة أن يحمل لقب قائد . وذلك هو القائد الوجدانى أو القائد الذى يتمتع بفطنة الوجدان والذى يجب - تلخيصا - أن يتميز بالآتى .

- أن يكون مصدرا لحماس وتوجيه الأشخاص وفرق العمل نحو الهدف .

- قدرة جاهزة لقيادة المواقف عند الضرورة بصرف النظر عن الألقاب .. إذ قد تحتّم الظروف انبثاق قائد لحظة الاحتياج لقائد .

- يوجه إنجاز الأفراد وفرق العمل باتجاه تحقيق الأهداف .

- يقود الآخرين من خلال ممارسة القدوة فيما يطلب من الغير تقديمه .

- يتبع نمطا مرنا فى القيادة يعتمد على تشخيص جيد لعناصر الموقف القيادى ودرجة استعدادات المرءوسين أو الذين يشملهم برعايته كاسرته أو أقاربه أو أصدقائه .

(د) ريادة فى التغيير وحسن إدراته :

التغيير .. التغيير .. التغيير ..

- التغيير للتطور .

- التغيير للإبداع .

- التغيير للمواءمة مع التقدم .

- لا تمضى حياة إلى الأفضل بدون تغيير ، سواء على المستوى العام أو المستوى الشخص .. سواء فى العمل أو فى البيت .. بل إن الحياة تقوم على التغيير .. أى التقدم للإمام .. أى النهوض لأعلى .. أى الانتقال من حال إلى حال أحسن .. إنها الحركة .. والحركة ضد الموت وضد الجمود وضد التخلف وضد الرجوع للوراء .

والإنسان الفطن وجدانيا يكره الموت والجمود والسكون .. الإنسان الفطن وجدانيا .. إنسان مبدع خلاق .. ولهذا فهو يأخذ المبادأة بالتغيير .. هو الذى يرى فيدرك فيشعر فيتحرك .. يبدأ .. يكون الأول .. يكون المثل .. يقود .. يغير فيضيف فيبدع .. وبالتالي فهو يوفر النموذج العملى أمام الغير لما يتوقعه منهم فى التغيير .. أى يبعث روح التغيير فى الجميع .. لا يحثهم فقط على العمل وإنما يحثهم على متابعة التقدم ونقد الواقع وإعمال العقل فى رؤية جديدة وإضافة تحمل معنى التطور وتكون أنفع .

والحث على التغيير يحتاج إلى قيادة معنوية .. إلى بث الأفكار .. والحث على الإيمان بها .. إلى تحريك الروح وتنشيط القلب وشرح النفس .. إنها المواجهة للواقع .. إنه إدراك الحاجة للتغيير .. ويصبح التغيير ضرورة حتمية .

بعض الناس يقاومون التغيير .. يرفضون التطور .. يفضلون السكون وعدم الحركة . إما عن عدم فطنة أو جهل أو كسل أو لامبالاة أو عدم انتماء .. وتكون المواجهة معهم عنيفة تصل إلى

حد الحرب والتخريب وخاصة فى مجال العمل :

والأمر يحتاج إلى كياسة .. إلى مواجهة هادئة .. إلى إحداث تغيير فيهم شخصيا .. كيف نستدرجهم إلى الإيمان بأهمية التغيير .. كيف نجعلهم يأخذون زمام المبادرة .. كيف نجعلهم يعتقدون أنهم وراء التغيير والتطور والإبداع .. كيف لا ندينهم بالرجعية والتخلف .

احذر المواجهة الحادة مع التقليديين والمحافظين .. قد يكون لهم منطقهم الخاص ورؤيتهم الخاصة .. قد تكون قدراتهم محدودة .. كما أن التغيير قد يحدث اضطرابا شديدا لديهم ولا يستطيعون مواكبته .. إذن الأمر يحتاج إلى كياسة حتى لا نحولهم إلى أعداء يضعون العقبات أمام التطور والتقدم .

والتغيير يجب أن يشمل أيضا الحياة الشخصية لتكون متجددة تبعث على مزيد من النشاط والحماس والتفاؤل وحب الحياة .

التغيير هو المضاد الحقيقى للملل فى الحياة الشخصية .

والملل يصاحب السكون . ويصاحب الإبقاء على أوضاع معينة مددا طويلة ، ويصاحب الالتزام بنفس أسلوب الحياة وب نفس طريقة إدارتها ولهذا يظل الإنسان واقفا مكانه فيمل دون أن يدرى .. وهنا الخطورة إذ يتسرب الملل إلى نفوسنا دون أن نشعر .. وتدرجيا نفقد الحماس .. وتدرجيا نتبخر الطاقة .. وتدرجيا نفقد الرغبة .. والملل يتحول إلى ضجر ، والضجر يتحول إلى عصبية وسهولة استثارة ثم عدوانية فتفسد الحياة .

إن أى تغيير بسيط يمتص كل هذه المشاعر السلبية .. مجرد تغيير المكان الذى اعتاد الإنسان أن يجلس فيه .. تغيير طريق الذهاب للعمل .. تغيير نوع الأحاديث التى اعتاد عليها .. تغيير أماكن التنزه والترفيه .. تغيير الألوان المعتادة .. تغيير شكل الملابس .. إضافة اهتمام جديد أو هواية جديدة .. طريقة مستحدثة لممارسة العمل .. إعداد مفاجآت تسر الطرف الآخر .. طرح أفكار غير متوقعة .. البحث عن الأفكار الجديدة وتداولها .

إن الإنسان يكون مؤثرا فى الحياة ومؤثرا فى الآخرين إذا أخذ زمام المبادرة بالتغيير . الجامدون والمتجمدون لا يؤثرون بل يشيعون البرودة .

لكى تكون مؤثرا لا يكفى إيمانك بالتغيير ولكن لابد أن تأخذ زمام المبادرة وأن تتمتع بالقدرات التالية :

- أن تزيل العقبات بكياسة حين تدرك الحاجة للتغيير بينما الآخرون يعارضونك .

- أن تكون لك شجاعة مواجهة الأمر الواقع الذى يميل إلى المحافظة .

- أن تتمتع بروح معنوية قائدة تجعل الجميع يلتفون حولك من أجل إحداث التغيير .

- أن تكون أنت فى حد ذاتك نموذجا عمليا أمام الغير لما تتوقعه منهم فى التغيير .

وبذلك تكون قد امتلكت إحدى قدرات التأثير الوجدانى ..

والتأثير الوجدانى هو إحدى الحلقات الثلاث فى منظومة فطنة الوجدان .

(هـ) بناء جسور الوفاق وتدعيم روح الفريق :

حينما تكتمل منظومة فطنة الوجدان لدى إنسان ، وحينما يتحلى بالذكاء العاطفى فإنه سوف يلعب دورا مهما فى الحياة فى تجميع قلوب الناس وبناء جسور المودة والمحبة بينهم والتآليف بين أرواحهم . وسيكون بذلك عمله قريبا من عمل الأنبياء الذين ينشرون المحبة ويزرعون الود .. هذه مهمة الإنسان الفطن وجدانيا .. وهذه هى روعة الإنسان الفطن وجدانيا .. إنه شجرة حب وارفة تطرح ثمارا تغذى القلب والروح وتنقى النفس وتمد ظلال الرحمة والأمان والاستقرار والسكينة .

ونجاح أى عمل جماعى يعتمد على روح الفريق .. وروح الفريق تصل إلى أوج حيويتها بالمودة فتصبح قوة فعالة وطاقات متجددة فى اتجاه تحقيق الهدف على أعلى مستوى ودرجة من الجودة والإتقان بل والإبداع أيضا .

والوجه الآخر للمودة هو الاحترام .. والاحترام معناه التقدير للقيمة .. الاحترام معناه النظرة للإنسان على أنه شئ قيم ونافع ومفيد ويتمتع بميزات هامة ومطلوبة وضرورية ولا أستغناء عنه كعضو هام فى الفريق له ذاتيته وله دوره وله كيانه المتفرد ولذا وجب الحفاظ عليه ورعايته وإظهار القبول له والترحيب به وتقدير ما يقدمه من عمل للمجموعة .. وهذا شئ هام جدا لا أن يضيع الإنسان فى زحمة تعدد أفراد الجماعة والفريق ويضيع جهده

ولا أحد يدري به .. إن ذلك هو ما يحطم روح الفريق ويفقدها بعض قدرات بعض أعضائها ..

فى الفريق الكبير ، مهما كبر حجمه ، لابد أن يشعر كل عضو فيه بأهميته ومكانته وتفرد دوره الهام .. يشعر بالترحيب والتقدير .. هذا هو المعنى الحقيقى للاحترام والذى لا يتجزء ولا ينفصل عن روح المحبة والمودة التى يجب أن تشيع بين الفريق وتربط ما بين أفرادها وتقيم الجسور بينهم .

بعض الأفراد لهم هذه القدرة القيادية الهائلة وهذه الطاقة الإشعاعية المنيرة المدفئة ولكن ثمة إناسا آخرين قادرين على بث روح الفرقة وتشتيت الجهود ، وإضعاف النفوس وتنشيط الصراعات فيتحول أى مكان عمل إلى مسرح عمليات حربية من هجوم ودفاع فيضيع الطريق إلى الهدف بسبب التعب والإعياء وعدم التفرد .. ونظرية « فرق تسد » مازالت هى النظرية الصائبة والصالحة لدى بعض القيادات حتى يحكموا زمام السيطرة على مرءوسيه حتى ولو كان ذلك على حساب تحقيق الهدف .

القيادة الحكيمة والتى تتمتع بفطنة الوجدان هى التى تعظم المنفعة من العمل الجماعى ولذا فهى تدعى شبكة العلاقات غير الرسمية داخل جماعة العمل وتحرص على إنشاء علاقات مودة قائمة على الاحترام المتبادل مع أفراد الجماعة كما تحرص على اكتشاف ورعاية الفرص الممكنة لبناء جسور التعاون داخل وخارج العمل مع إظهار القدوة والنموذج الواضح للاحترام والمساعدة والتعاون .

أما المستوى الأعق والمغزى الحقيقى الذى يهدف إليه مثل هؤلاء القادة المحترمين الذين يتمتعون بفطنة الوجدان ويكون لهم هذا التأثير الإيجابى على فريق العمل هو بناء شخصية خاصة مميزة للفريق ، شخصية متميزة تتمتع بالاحترام ويعرف عنها الكفاءة العالية والمستوى الرفيع فى الأداء الخدمى وفى الإنتاج الجيد . هذه الشخصية الخاصة للفريق تصبح هى شخصية المؤسسة أو الشركة أو المعهد ويصبح مجرد ترديد الاسم يبعث على الفخر والاعتزاز وهذا يزيد من الانتماء والولاء ومن ثم التفانى .. وهذه هى عبقرية القائد الحكيم الفطن وجدانى .



هكذا نكون قد أكملنا تصورنا الكامل عن فطنة الوجدان أى نكاء العاطفة وأوضحنا أهميته فى حياتنا العامة والخاصة .. وبذلك نستطيع أن ندرك بسهولة خطورة الغباء الوجدانى أى ضحالة المشاعر وسطحية الإحساس .. فالإنسان الغبى وجدانى هو إنسان تافه حتى وإن كان عبقرى فى أدائه المهنى ، وهو إنسان جاهل بالحياة حتى وإن جمع ثقافة العالم فى عقله ، وهو إنسان بارد حتى وإن بدا مشعا بزواقه وتجمله ، كما أنه إنسان أنانى ومغرور تعويضا عن إحساسه بالضائقة الداخلية . ناهيك عن الأضرار التى يلحقها بفريق العمل وبأسرته وبالمجتمع كله .. هو يشيع التوتر وعدم الطمأنينة والقلق ويدفع إلى حالة من التحفز ويعمق الصراعات ويشعل نيران الحقد والتحدى ويؤدى إلى تصادمات ومواجهات حادة .

ليس مهما فقط التفوق الأكاديمي والتميز والمهني والخبرة العملية .. قد يكون ذلك مهما لتخطي العقبة ناحية الهدف ولكن الاستمرارية والإبداعية تعتمد على الهبة السماوية التي تسمى بذكاء العاطفة أو فطنة الوجدان .

النجاح الحقيقي بمعنى التأثير والتغيير يحتاج إلى وجدان .. مشاعر .. أحاسيس .. عاطفة .. يحتاج إلى قدرة غير محدودة على المودة .. يحتاج إلى قلب يشع الحب .. يحتاج إلى روح صافية ونفس نقية .

هكذا تستطيع أن تواجه الحياة .. تواجه الناس .. وأن تكون مواجهة تفضى إلى الخير .. إلى النجاح الحقيقي وليس الشكلى .
فطنة الوجدان تتكون من ثلاث حلقات تقود إحداها إلى الأخرى :

١ - النضوج الوجداني .

٢ - التواصل الوجداني .

٣ - التأثير الوجداني .

ومعنى النضوج الوجداني يتلخص في العناصر الآتية :

- وعى وجداني ذاتي دقيق وموضوعي .

- ضبط النفس .

- ضمير إيجابي .

- بصيرة صائبة .

- دافعية ذاتية للإنجاز .

والتواصل الوجداني يتلخص فى العناصر الآتية :

- تفهم لوجدان الغير وتقدير لرؤيتهم

- تفاعل فى الإنصات .

- تعاطف ومشاركة وجدانية .

- كياسة فى الاستجابات للغير.

والتأثير الوجداني يتلخص فى العناصر الآتية :

- حجة قوية فى الإقناع .

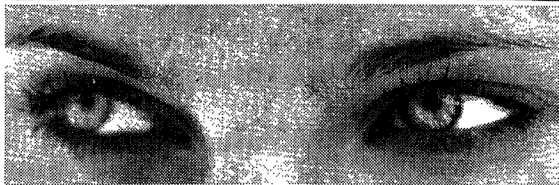
- حسم إيجابى للصراع .

- قدوة فى القيادة الميدانية الملتزمة بالهدف .

- ريادة فى التغيير وحسن إدارته .

- بناء جسور الوفاق وتدعيم روح الفريق .

كتاب
اليوم الطبي



أنواع
البشر



.. فى الفصلين السابقين كانت لنا تصورات عن مواجهة الحياة .. أى مواجهة البشر .. قد ترى أن بعض هذه التصورات مثالية وغير قابلة للتحقيق ، وأنت تقول ذلك من واقع خبرتك الشخصية فى الحياة ومع البشر ، وتستطيع أن تحكى لنا عن عشرات المواقف التى حاولت فيها أن تكظم غيظك وأن تكبح جماح غضبك ولكنك لم تستطع ، وأنت فقدت السيطرة فى بعض المواقف نظراً لأن هؤلاء البشر قد أوصلوك إلى حالة من الاستفزاز فشلت معها كل النصائح التى سمعتها وكل الخطط المدروسة لاحتواء مثل هذه المواقف كما فشلت فيها استخدام خبراتك السابقة ربما فى مواقف مشابهة .

.. وقد ترى بعض البشر لا يمكن السيطرة عليهم إلا بالحزم الشديد لكى يخافوا ويلتزموا ولا ييغوا ولا يتعدوا الحدود اللائقة وإنك إذا تساهلت معهم وتركت لهم الحبل فإنهم يخرجون عن كل الحدود اللائقة ويجارون ويتجاوزون وييغون ويعتدون ببجاعة منقطعة النظير ولا أمل فى ردهم عن غيهم والسيطرة عليهم إلا

بالحزم الشديد والذي يجب أن يصل إلى القسوة فى بعض الأحيان ..

.. وقد ترى أن البشر مختلفون إلى الحد الذى يجعلك لا تستطيع أن تلتزم بقواعد ثابتة لمواجهةهم والتعامل معهم ..
فى كل مرة تواجه موقفاً جديداً وأسلوباً جديداً مما يتطلب منك قدراً من المرونة يتيح لك أن تسلك بطريقة مختلفة لمواجهة الموقف ومواجهة هذا النوع بالذات من البشر .

.. وقد تقول أن الحياة تغيرت وأن الناس اختلفت وأن النظريات التى كانت صالحة وفعالة بالأمس لم تعد تصلح لليوم نظراً للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التى جعلت الناس أكثر مادية وتوحشية وأقل إنسانياً ورومانسياً ، وأن بعض القلوب أصابها التحجر وبعض النفوس أصابها الصدا .

.. وقد تعترض على نظرية « فطنة الوجدان » متهما إياها بالإفراط فى حسن الظن بالبشر وبالتفاؤل الشديد فى امكانية إقامة علاقات إيجابية ومشبعة مع كل البشر وفى امكانية إحداث تغيير فى سلوك البشر إلى الأفضل إذا استطعنا أن نحتوى نزعاتهم وميولهم المتطرفة ، وقد ترى أن الوجدان قد تراجع دوره فى تحديد شكل ومستقبل العلاقات الإنسانية وأن الإنسان يجب أن يستعين بنوع آخر من الفطنة المكتسبة من خبرات مباشرة مع البشر تقضى بأن كل موقف مختلف عن الآخر وأن كل إنسان مختلف عن الآخر وأن الله قد خلق أنواعاً وأنماطاً من البشر لا يمكن حصرها وتحديدها وأن لكل إنسان نوازعه وميوله واتجاهاته وفلسفته وأسلوبه والتى قد تكون متطرفة أو شاذة مما

يؤدى إلى سلوك يخرج عن المؤلف وينشذ عن المجتمع فيصطدم ويجرح ويؤذى ، وكما أن هناك اختلافا فى أنواع البشر فإن هناك اختلافا فى الدرجات داخل كل نوع . فالشر الخالص غير موجود من الناحية العملية كما أن الخير المطلق غير موجود من الناحية العملية وفى الممارسات اليومية .. وأن البشر موزعون مابين نقطتين تمثلان أقصى طرفى خط يسمى بالمتصل وهما نقطة الصفر ونقطة المائة وعند الصفر تنعدم الصفة وعند المائة تصل الصفة إلى أقصى صورها وأن الإنسان يعطى درجة من المائة فيقال مثلاً أن درجة الكرم عند هذا الإنسان تصل إلى ٥٠٪ أى أن موقعه فى منتصف الخط وأن درجته فى المرونة تصل إلى ٤٠٪ وأن درجته فى التحفظ والانطوائية تصل إلى ٦٠٪ ، وهكذا.

.. ولعلك يا صديقى وصلت إلى هذا من خلال خبراتك ومعايشتك مع ألوان وأنواع شتى من البشر ..

.. وهذا الاختلاف والتنوع الشديداً يجعلنا نعجز عن أن نضع قانوناً ثابتاً وعاماً ، ويجعل من الصعب أيضاً وضع أسلوب واحد وثابت للتعامل مع البشر ويصبح من المستحيل أن نفرض عليك طريقة معينة فى رد الفعل إزاء مواقف معينة ..

.. هذا حقيقى ..

.. وهذا هى حكمة الله ..

.. حكمة الله فى خلقه للبشر بهذه الدرجة من التنوع والاختلاف بسبب العوامل الوراثية التى تجعل كل إنسان يرث صفات معينة وبدرجات معينة تختلف عن إنسان آخر ربما شقيقه والتى تجعل كل إنسان أيضاً يتعرض لظروف بيئية شديدة التباين

والاختلاف مع ظروف بيئية ينشأ فيها إنسان آخر .. والظروف البيئية تشتمل أيضاً على الثقافة السائدة ونوع الحضارة والتي تملأ أساليب معينة فى التربية والتنشئة ..

.. إن كل إنسان هو محصلة إرثه الخاص من جينات الوراثة مضروباً فيه أو مضافاً إليه أو متفاعلاً مع ظروفه البيئية التى تربى فيها ..

إلا أن الخالق عز وجل جعل شكلاً عاماً للإنسان . جعل حدوداً وترك مساحة حرة . جعل إطاراً وترك فراغاً داخله ، وهذه المساحة وذلك الفراغ يملأه الإنسان بمعرفته أى بإرادته ووعيه ولهذا يحاسب عليه . إنه الجزء المخير والذى يخضع لاختيارات الإنسان .

.. والبشر يتفاعلون ويتواجهون على مستويين :

المستوى الأول تمليه الطبيعة البشرية والثابتة لدى كل إنسان من ميول وأهواء وغرائز ورغبات وطموحات واحتياجات وفق برنامج نفسى إجتماعى بيولوجى يتحكم فى كل البشر سواء .

والمستوى الثانى تمليه إرادة الإنسان ومنشؤه تلك المساحة الحرة التى يحدد فيها الإنسان اختياراته وأسلوبه ومفاهيمه بوعى كامل وحرية مطلقة ورؤية خاصة وميول يمكن التحكم فيها وتوجيهها .

على المستوى الأول فالناس سواسية تصلح لهم القوانين العامة والنظريات العلمية .

أما على المستوى الثانى فالناس مختلفون ومتنوعون ولا يصلح معهم لمواجهتهم والتفاعل معهم إلا الخبرات الشخصية لكل إنسان

فى كل موقف ، وهذا يتطّب من الإنسان رد فعل مختلفاً وملائماً مع كل موقف فى كل مرة ..

إلا أننا أيضاً حاولنا أن نحصر هذه المواقف المتعددة المختلفة التى يصنعها ذلك الجزء الحر الإرادى الواعى من الإنسان .
.. ومن خلال دراسات إحصائية مكثفة استطعنا أن نحدد أنماطاً للشخصية الإنسانية تؤكد على الاختلاف وتؤكد على درجات الاختلاف .

.. إذن لكل شخصية إطار عام وإطار خاص .. أى دائرة أكبر تضعه فى زمرة البشر أجمعين وفى داخلها دائرة أصغر تضم سماته الشخصية إنسان متفرد متميز هى نتاج تفاعلات معينة وراثية وبيئية إلا أنها داخلة تحت سيطرته ويستطيع التحكم فيها وتوجيهها .

.. وكل نمط شخصية يضم بعض السمات أو الصفات .. أى الشخصية فى تكوينها النهائى هى محصلة هذه السمات مجتمعة وأيضاً متفاعلة ومنصهرة لتصنع فى النهاية ذلك الشكل الإنسانى العام والخاص .

.. وفى الإطار العام هناك حد أقصى وحد أدنى فى الحدود الطبيعية .. وإذا حدث تجاوز للحد الأدنى أو الحد الأقصى نكون بذلك تعدينا ما هو طبيعى وإنتقلنا إلى ما هو غير طبيعى أو شاذ أو مرضى ، ولكى يكون الأمر أكثر وضوحاً نستطيع أن نضرب مثلاً من الوظائف البيولوجية للإنسان . فنسبة السكر فى الدم عند الشخص الطبيعى (غير المريض بداء السكر) تتراوح ما بين ٨٠ إلى ١٢٠ مجم فى كل مائة مللى من الدم . لاحظ هنا كلمة

تتراوح وهى تعنى أن هناك مساحة أو حدودا لما هو طبيعى .
النسبة ٨٠ طبيعية رغم أنها فى الحد الأدنى ، والنسبة ١٢٠
طبيعية رغم أنها فى الحد الأقصى ، وما بينهما أى ٩٠ ، ٩٥ ،
١٠٠ ، ١٠٥ وهكذا يعتبر طبيعيا .. ولكن ٧٠ معناها هبوط فى
نسبة السكر بالدم لأسباب غير طبيعية وكذلك ١٣٠ معناها زيادة
نسبة السكر بالدم لأسباب مرضية أحدها مرض السكر المعروف .
.. هذا هو ما نقصده حين نتحدث عن الاطار العام ، ولكن
يستطيع الإنسان أن يمتنع عن أكل السكر إراديا فتهبط النسبة
ويستطيع أن يتناول كميات كبيرة لا يستطيع الجسم أن يتعامل
معها فتعلو النسبة ، وحتى إذا أصيب الإنسان بمرض السكر
ومعناه عدم قدرة الجسم على التعامل مع السكر الذى يتناوله
الإنسان فى الحدود الطبيعية فإن الإنسان يستطيع إذا أراد أن
ينظم طعامه بما لا يرفع نسبة السكر كما أنه يستطيع - إذا أراد -
أن يتناول عقاراً لزيادة قدرة الجسم على التعامل مع المواد
السكرية التى يتناولها .

.. ونستطيع أن نعطي مثلاً آخر . العضلات مثلاً لها شكل
تشريحى معين ودرجة معينة من النشاط الفسيولوجى . هذا ثابت
وفى حدود معينة عند كل إنسان حسب طوله وحجمه ، ولكن
يستطيع الإنسان بوعيه وإرادته أن يمارس نوعاً من التمرينات
الرياضية لزيادة حجم وكفاءة مجموعة معينة من العضلات
فيختلف شكلها ويصير الإنسان أقوى . كما أنه يستطيع التوقف
عن الحركة تماماً فتضمر العضلات .

.. من خلال كل ما سبق أردنا أن نوضح ماهو الاطار العام وما

هو الاطار الخاص للشخصية الإنسانية وأن فى الاطار الخاص تتداخل عوامل شتى لتحديد سمات خاصة وفريدة لكل إنسان تجعله مختلفاً عن أى إنسان آخر فيفكر ويشعر ويسلك بطريقة مختلفة وأن هذه الشخصية الإنسانية تتكون من مجموعة من السمات أى الصفات وأن سمات كل شخصية تنصهر مع بعضها البعض لتكون فى النهاية نمط الشخصية ، وأن هذه السمات فى كل خلطة موجودة بدرجات معينة تختلف من شخصية لأخرى ، وأن التطرف فى النسبة يؤدي إلى الخلل الذى تنشأ عنه المتاعب وتجعل مواجهة هذا الإنسان صعبة وتتطلب تغييراً فى خطة المواجهة حتى نقلل حجم الخسائر النفسية أو نتفادها .

هؤلاء البشر المزعجون

.. ولنبدأ بداية تساهم أنت فيها عزيزى القارئ مساهمة أكثر إيجابية . أحضر ورقة وقلماً ثم حاول أن تتذكر أشخاصاً تسببوا فى معاناتك فى هذه الحياة .. تسببوا فى ألك النفسى أو تسببوا فى إيدائك أو جعلوا هذه الحياة صعبة أمامك ووضعوا فى طريقك العراقيل . تذكر أشخاصاً لم تحبهم وآخرين كرهتهم وآخرين ابتعدت عنهم حتى تتفادى أى صلة بهم ..

.. ثم حاول أن تتذكر السبب الذى من أجله عانيت بشكل ما بسبب هؤلاء الناس والذى سيساعدك على تذكر السبب هو تذكرك للمواقف والمواجهات مع هؤلاء الناس .

ثم حاول أن تستخرج الصفة أو السمة السائدة التى كان لها علاقة مباشرة بهذا السلوك الغريب أو الطيب الذى صدر عن هؤلاء الناس ..

.. سجل هذه السمات على الورق وتعال نقرأها معاً .. فلقد سجلت أنا شخصياً بعضاً من هذه السمات على الورق وسأعرض عليك الآن القائمة وقارنها بما كتبت أنت ، وإذا كان من الصعب عليك تحديد سمة فباستطاعتك أن تصف السلوك مستخدماً أى تعبيرات تجدها مناسبة لتصف بها الموقف فمثلاً .

- أنانى
- نصاب
- مخادع
- كاذب
- بخيل
- عدوانى سافر
- مندفع
- مغرور
- استعراضى
- شديد الإعجاب بنفسه
- غير مهذب فى تعليقاته
- دائم النقد والتقليل من جهود الآخرين
- شكاك . سبىء الظن.
- المبالغة والتهويل .
- دائم الشعور بالاضطهاد .
- لا يمكن الاعتماد عليه .
- سرعة التقلب المزاجى .
- العدوانية المستترة .

- النذالة والطعن من الظهر .
- النميمة وترديد الإشاعات وتأليفها .
- الغيرة الشديدة .
- التطرف الشديد والتحيز والتعصب .
- عدم المرونة وعدم القدرة على التكيف .
- .. حاول الآن أن تتذكر بعض السمات الأخرى فى بعض البشر الذين قابلتهم فى حياتك ولم يحدث معهم مواجهات حادة ولكن هذه السمات ربما تسببت فى بعض الصعوبات فى مجال العمل أو فى مجال العلاقة الشخصية .. لقد حاولت مثلك ووجدت الآتى :
- الوسوسة .
- الدقة الشديدة إلى حد إعاقة العمل .
- التردد وعدم القدرة على إتخاذ القرار .
- تحاشى الناس تماماً .
- الانطوائية والتحفظ .
- الانبساطية الشديدة .
- الميل إلى الاكتئاب .
- الميل إلى المرح .
- شديد القلق .
- .. نحن تحدثنا الآن عن سمات وليس أنماط الشخصية ..
- وتحديد نمط الشخصية بهم أكثر المتخصص الذى يستطيع أن يقوم بعملية التشخيص وربما يستعين بالاختبارات النفسية التى تساعد على تحديد نمط الشخصية ..
- .. الذى يهم الإنسان المتخصص هو أن يعرف كيفية التعامل مع

موقف أو مواجهة إنسان تسبب فى مشكلة أو نزاع بسبب سمة متطرفة فى شخصية ..

.. إلا أن الإلزام بأنماط الشخصيات وسماتها سوف يساعد على تحديد خطة أو أسلوب للتعامل مع هذا الإنسان ليس فى الحاضر فقط ولكن أيضاً فى المستقبل وأيضاً تحديد شكل وحدود العلاقة بهذا الإنسان .

وفىما يتعلق بمستقبل العلاقة مع إنسان ما فقد تجد نفسك تسأل نفسك هذه الأسئلة والتي قد يكون من الصعب الإجابة عليها :

- هل هذه الفتاة تصلح زوجة لى ..؟
- هل أدخل فى شراكة مع هذا الإنسان ؟
- هل اتخذ هذا الشخص صديقاً .
- هل أسمح لابنتى بمصاحبة أو حتى مزاملة هذه الفتاة ..؟
- هل استمر فى التعامل مع هذا المحامى ؟
- هل أبيع شقتى وأستبدلها بأخرى . بسبب هذا الجار ؟
- هل هناك أمل فى أن ينصلح حال هذا الزميل إذا استخدمت أسلوباً ودوداً مسالماً فى التعامل معه ..؟
- هل أقرض هذا الإنسان ؟
- هل أسمح لهذا الإنسان بأن يدخل بيتى ؟
- هل أستطيع أن أتعامل مع هذا الإنسان بدون عقد مكتوب تتحدد فيه الشروط سلفاً ؟
- هل الكلمة الدودة والنصيحة أجدى مع هذا الشخص أم الحزم والصرامة وتطبيق القانون أو اللوائح أجدى من أجل أن يلتزم فى عمله ؟

- هل أستطيع أن أترك مساعدى لإدارة عملى بعض الوقت أثناء تغيبى بالخارج ؟
- هل أستطيع أن أكلف هذا المرءوس بهذا العمل الهام . هل يمكن الاعتماد عليه ؟
- هل أصدق هذا الخبر الذى جاءنى به هذا الإنسان أم يجب أن أفحص الأمر بعناية وأحاول أن أتعرف على الحقيقة من مصادر أخرى ؟
- هل أعتد على رأى هذا الإنسان فى شراء شىء معين أم يتعين أن أفحص الأمر بعناية وبنفسى ؟
- هل من الممكن أن يتوب هذا الإنسان عن الكذب ؟
- هل من الممكن أن يتوقف هذا الإنسان عن الكذب ؟
- هل من الممكن أن يرجع هذا الإنسان عن إيذاء غيره فى الخفاء ؟
- هل من الممكن أن يتوقف هذا الزميل عن أسلوب النفاق والرغبة فى الوصول بأى طريقة والاعتماد على وسائل غير مشروعة لتحقيق أهدافه . ؟
- هل أقبل أن يتزوج ابنى بفتاة شديدة الغيرة وأن تتزوج ابنتى برجل شديد الشك ؟
- هل أثق بهذا الإنسان لأنه شديد التدين ؟
- .. العديد والعديد من الأسئلة تسألها لنفسك فى كل يوم عن مستقبل علاقتك أو شكل علاقتك بأشخاص معينين أو عن كيفية التصرف فى موقف معين .
- .. ونعود فنقول أن بعض الناس يجعلون الحياة صعبة بقصد

أو بدون قصد ، وربما بدون قصد أكثر لأن هكذا شخصياتهم ..
هكذا بناؤهم النفسى . هكذا تشكلوا على مر السنين بفعل عوامل
كثيرة ساعدت فى نحت هذه النماذج .

وتجد نفسك فى حيرة ماذا تفعل وخاصة إذا أجبرتك الظروف
للتعاون أو التعايش أو الحياة مع هذا الإنسان : زوج . زميل .
جار . صديق . رئيس . مرءوس .

.. وقد لا تكون هذه السمات واضحة فى البداية ويبدو الأمر
على السطح عاديا ويبدو هو إنسانا طبيعيا ولكن ما تحت السطح
يغلى . يلسع . يؤذى ويؤلم ، وتمضى الحياة مع هذا الإنسان
وأنت لا تدري من أين تأتى الصعوبات ولكنك تشعر دائما أن
هناك شىء غلط . شىء ما يؤدى إلى التوتر وتعكير الأجواء . بل
تجد نفسك تعيش فى حالة دائمة من التوتر ، وذلك لأن الطرف
الأخر يكون دائما فى حالة تحفز وإستنفار .. تشعر بروح التحدى
والتصيد تملأه .. تشعر أن ثمة حاجزا يقف فاصلا بينك وبينه ..
لا يتوحد ولا يذوب مع أحد أبدا . بل يجعل بينه وبين كل الناس
مسافة . وهى مسافة كبيرة لا تسمح بالتواصل الإنسانى
الطبيعى . شىء ما يجعلك تشعر أنه بعيد وأنه يحيط نفسه بسياج
خرسانى أصم لامسام فيه . أما داخله فهو أيضاً جامد . به
صلابة . لا يرق تشعر بدرجة معينة بالجفاف الوجدانى معه .
لا يلين حبا ولا يستسلم حبا ولا يضعف حبا ، وإنما دائما يحتفظ
بوجهه القوى الملامح ومشاعره الجامدة وتعبيراته الصارمة
وعباراته الجافة الخالية من أى مودة ..

.. ليس ذلك بشكل مطلق ولكن إلى درجة ما .. وليس فى كل

الأوقات ولكن فى معظم الأوقات ، وقبل أن نتطرق إلى تفاصيل العلاقة نقول أن هذا البناء النفسى الخاص غير السوى يؤدى إلى أن العلاقة مع إنسان آخر تتسم بما يسمى الجفاف العاطفى وهو أيضاً درجات ومستويات . فصاحب هذه الشخصية التى نصفها لا يميل كل الميل بل هو شحيح فى عواطفه . لا يذوب كل الذوبان بل هو جامد إلى درجة ما فى مشاعره . إشعاعاته محددة . دفئه محدود . سطحه به درجة من البرودة ولا يعكس إلا القليل ، وهو سطح خشن من الممكن أن يجرحك إذا حاولت الاقتراب أكثر من اللازم .

.. وهذا الجفاف العاطفى يؤدى تدريجياً وبدون أن تشعر إلى صعوبات فى العلاقة . لماذا .. ؟ لأن أى علاقة إنسانية هى علاقة تبادلية . أفعال وردود أفعال .. كرة تروح وتجىء بين اثنين .. كلمة ورد على هذه الكلمة إحساس ورد على هذا الإحساس . فكرة يقابلها فكرة . لمسة تصنعها يدان . شعور يحرك شعوراً آخر ، وتدرجياً تتخلق لغة مشتركة تؤدى إلى التفاهم السريع والتقارب الأسرع والتلامس الفورى . مجرد نظرة عين . تعبير وجه . نبرة صوت . لفتة . آهة . سلوك معين . كل تلك الأشياء تصبح رموزاً لأشياء أخرى تساعد على التقارب السريع والاستجابة الفورية ، ولكن مع الشخصية الصعبة التى نصفها لا يمكن أن تتخلق هذه اللغة المشتركة .. ولأنك تجد منه دائماً هذه الدرجة من الصدود أو هذه الدرجة المحددة من الإقتراب فإنك تتقهقر تدريجياً دون أن تدري ، وذلك لأن أى اقتراب يصاحبه اصطدام . ولذلك يتكون ارتباط شرطى مؤداه أن الاقتراب

يصاحبه مشاكل وآلم وضيق وأن الابتعاد يصاحبه راحة للدماغ ،
ولذلك فأنت وبدون أن تدري تبتعد . تهرب من هذه البرودة .
تتخشى هذا الوجه الجامد . تتفادى هذه النظرات الحادة . تهرب
إلى أين ؟ ليس ذلك مهماً الآن .. ولكن المهم هو أن الهوة تتسع ،
واتساع الهوة يصاحبه مزيد من جمود العاطفة ولكن من ناحيتك
هذه المرة ، فيزداد الجفاف العاطفى ، والجفاف العاطفى يؤدى إلى
العزلة النفسية . مزيد من التحوصل . مزيد من الخرسانة
الجدارية . إنغلاق على الذات ، ويصبح هذا الشخص يحتل أهمية
ثانوية فى حياتك الفكرية والعاطفية ، وهو معذور ، ولكن أنت
أيضاً معذور .

.. وثمة سمات أخرى تساعد على التدهور التدريجى ، وهو أن
هذا الإنسان يرى نفسه فوق الجميع . أو هكذا يكون سلوكه
ناحيته أنت بالذات . يعطيك هذا الإحساس القاسى بأنك أقل
وأدنى . بأنه أعلى وأرفع ، وهناك غطرسة فى كلامه . فى حركاته
وإيماءاته . فى نظراته . فى سلوكه ، وهو لا يريد فقط أن يؤكد أنه
الأفضل ولكنه يريد أكثر أن يؤكد أنك الأدنى . هو أفضل لأنك
أدنى ، وهو يتصور أنه يملك من الصفات والمواهب والقدرات
ما يجعله فوق الجميع .

الأمر لا يصل إلى جنون العظمة أو ضلالات العظمة المرضية
ولكن ثمة إحساساً بأنه أفضل ، ولذلك فهو يقابل الناس بوجه
جامد فى البداية ، ويكون شديد التحفظ ، ولا يُقبل بسهولة .
لا يتبسط . لا يظهر قبولا .. لا يتودد ، ولكن على الناس أن
يحاولوا الاقتراب وعليه هو أن يصدهم ترفعاً وتعالياً ، وقد يكون

هذا مقبولاً مع الغرباء فى البداية . أى أن يكون هناك درجة أو درجات من التحفظ وجس النبض والاختبار ، ولكنه لا يكون مقبولاً مع شخص يعمل معك أو يعيش معك .. إن ذلك يزيد من درجة الجفاف العاطفى .

ومما يزيدك ألماً فى التعامل مع هذا الشخص هو أنه لا يحاول أن يثبت أنه الأفضل بإستعراض صفاته وامكانياته ولكن يحاول بشدة أن يثبت أنك الأدنى وذلك بتوجيه النقد لك . بالتقليل المعلن من امكانياتك وقدراتك . بعقد مقارنات بينك وبينه أو بينك وبين الآخرين وتخرج أنت خاسراً فى هذه المقارنة ، وفى أوقات المواجهة الحادة لا يتورع عن أن يقوم بتجريحك وإظهار عيوبك وتسفيهك وقد ينبش فى الماضى ليأتى بأدلة على وضعك المتدنى ، وقد يخترع أشياء من خياله أو قد يفسر أشياء على هواه لدعم وجهة نظره فيك أو قد يبالغ فى أشياء أو قد يقلب الحقائق ، وتجد نفسك فى النهاية مداناً محاصراً مهاناً فتكره نفسك أولاً وتكرهه ثانياً وتكره الحياة ثالثاً . أى مزيد من الجفاف العاطفى ومزيد من التباعد .

.. وهو لا يغفر لك شيئاً ، ولا ينسى ، وإنما يقوم بتخزين كل شئ ليخرجه عند الحاجة . لا يتسامح . لا يتنازل . لا يلين . صعب بعيد . جامد .

.. وهو يتمادى فى خصامه وخصومته ، ولا يبدأ بالمصالحة . ولا يتنازل ، ولا يصل إلى حلول وسطى . (إلا إذا كان مضطراً أو مهووراً أو لتحقيق مأرب أو نوع من المناورة والتكتيك المرحلى)
.. ورغم نقده اللاذع وجرحه للآخرين إلا أنه شديد الحساسية

لاى نقد . بل لاي كلمة يشتم منها شيئاً فى غير صالحه بل يرفض أى رأى مخالف لرأيه بل ربما يرفض أى رأى مشابه لرأيه حتى يكون هو صاحب الرأى وقائله الأول .

.. هذه الدرجة العالية من الحساسية تجعل الاقتراب منه والتعامل معه صعباً ، وقد تجد نفسك مداناً دون أن تدري أى خطأ أو أى جرم أقدمت عليه . تجده يشيح بوجهه بعيداً عنك دون أن تدري لماذا !! تجده جامد الوجه غاضب النظرات دون أن تعرف ماذا فعلت .. ولكن فى كل الأحوال هناك شىء ما أغضبه منك . شىء بسيط لا تقصده . بل لاشىء على الإطلاق ولكنه يفسر كل شىء بطريقته الخاصة وعلى الجانب السيئ . هذه الحساسية تجعل العلاقة متوترة دائماً . أوقات الغضب أضعاف أوقات الرضا . أوقات الاكتئاب أضعاف أوقات السرور . أوقات النكد أضعاف أوقات الانبساط . أوقات الحدة والنزاع والمشاجرات والخصام أضعاف أوقات الهدوء والمصالحة .

.. والحساسية تورثه سوء الظن . أو سوء الظن يورثه الحساسية . فالافتراض السيئ هو السائد لديه . فكل الناس سيئون باطلون إلى أن يثبت العكس أو بالقطع لن يثبت العكس ولذا سيظلون فى تقديره سيئين باطلين ولهذا فهو دائم التحفز وعلى أتم الاستعداد للهجوم لأن الهجوم فى تقديره هو خير وسيلة للدفاع ويحرص دائماً على أن يمتلك الأسلحة التى تساعد على رد العدوان المتوقع المتخيل . فهو ذلك الشخص الذى يحرص على ترخيص سلاح حقيقى وهو أيضاً ذلك الشخص الذى يحتفظ بكل الأدوات والخطابات والقصاصات ليظهرها فى الوقت المناسب

كما يحاول أن يحصن نفسه بالسلطة وبالمال ليكون فى الوضع الأقوى ولهذا فهو يسعى للمناصب الرئيسية التى من خلالها يستطيع التحكم فى الآخرين ويبدل جهوداً مضنية للتقرب من السلطة ليزداد قوة ويميل كذلك للاشتغال بالوظائف بالأمن والمباحث والمخابرات أى التى تكسبه خوف الناس ومهابتهم له .. وهو يسعد حين يرى الخوف فى عيون الناس فهذا يؤكد له قوته وهذا دفاع عن خوفه الشخصى فعقله الباطن يقول حينئذ . هم الذين يخافون ولست أنا الخائف . بل أنا الذى أخيفهم .

.. وهو يحمل فى داخله طاقة عدوانية وطاقة تدميرية هائلة ويكون شديد العنف فى المواجهة ولا يتورع عن الإيذاء والإيلام حتى وأن دمر حياة أو مستقبل إنسان آخر .

.. ورغم غروره وخطورته ونقده وتحقيره للآخرين فهو يشعر دائماً أنه مضطهد أو أنه لم يأخذ حقه وأنه محط غيرة وحسد وحقد الآخرين وإنه لتفوقه وتميزه فإنهم يتحدون ضده ويكرهونه ويحاولون النيل منه والانتقاص من قدره ووضع العقبات فى طريقه وإختلاق الأزمات ونشر الإشاعات الباطلة عنه ، وهذا يفسر حالة التحفز الدائم التى يكون عليها إذ يعتقد أن الجميع ضده وأن الجميع لديهم الاستعداد للتآمر ضده . أعود وأقول أن هناك درجات تبدأ من البسيط إلى المتفاقم وليست كل الوقت ولكن بعض الوقت أو معظمه حسب الدرجة ..

.. ولهذا فمن الصعب إرضاءه . من الصعب مداواته بمزيد من المودة والحب . من الصعب استقطابه عاطفياً ناهيك عن صعوبة إقناعه برأى أو وجهة نظر فهو عنيد .. عنيد .. عنيد . أى لا يقبل

الآخر بل لا يستمع إليه ، ويأخذ سلوكاً معاكساً مغايراً وينفرد تماماً فى رأى ولا يقبل أن يعارضه أحد أو أن يقف فى طريقه أحد وهو على استعداد لأن يدوس من يهم برأسه إذا امتلك القوة والسلطة لذلك . فهو نموذج متكامل للديكتاتور وحب السيطرة والسطوة والتحكم فى الآخرين وأن تكون كل الأمور فى يده وتحت تحكمه .

.. والهزيمة تميته وتجعله يشعر بالإحباط ويصاب بالاكتئاب ولكنه يظل عنيداً متصلباً ، ولا يتراجع إلا حينما يشعر أنه محاصر وأنه لا أمل ورغم ذلك يحاول أن يجد مبررات لفشله ولهزيمته يسقطها على الآخرين .. الآخرون هم السبب . الآخرون وراء الهزيمة والفشل . لو أن لى معاونين أكفأ لكانت النتائج أفضل .

.. إن سلاحه المفضل الإسقاط ، والاسقاط حيلة لا شعورية يستخدمها العقل الباطن للدفاع عن هذا الشخص إذ يتهم الآخرين بالنقصان والفشل والخطيئة والرذيلة وضعف الأخلاق وسوء الطباع والأنانية والغرور والتسلط والديكتاتورية وسوء الظن .

.. لاحظ هنا أنه يتهم الآخرين بنفس صفاته هو ، وهذا هو أساس عملية الإسقاط وذلك بلصق صفاته هو بالآخرين ، وهذا معناه أنه لا يرى نفسه . لا يدرك عيوبه ونقائصه .

ولعل هذا هو ما يدفعك للتعجب أحياناً أو تجد بعض الناس يتحدثون بحرارة عن الفضيلة والأمانة والشرف والأخلاق الحميدة وهم أكثر ما يكونون بعيدين عن هذه الصفات ، وهم لا يفعلون ذلك عن عمد ولكن هذه كلها من الأعيب أو من أسلحة العقل الباطن الذى يدافع عن كيان صاحبه وتماسكه وعدم انهياره

فيبدو متكاملًا خاليًا من العيوب أمام نفسه أى لا يرى التشويه الذى بداخله وهذه مرآة عجيبة جدًا . يقف أمامها المنقوص فيظهر كاملاً ، ويقف أمامها المشوه فيبدو جميلاً ، ويقف أمامها المعيب فتبين مزايا عديدة . ليس هذا فقط فلكى يطمئن أكثر فإنه يرى هذا النقصان والتشويه وتلك العيوب فى الآخرين . إذن هو دائماً الأفضل والأحسن والأجمل والأكمل .

.. وهذه هى وظيفة العقل الباطن . حماية الإنسان .. المحافظة على تماسك الذات . وذلك عن طريق الاسقاط والتبرير وأيضاً كبت المشاعر السيئة والأفكار الغريبة والرغبات المحرمة من عدوان وجنس . العقل الباطن هو الحصن الذى إذا هوى سقط الإنسان صريع المرض العقلى .

.. إلا أن انفجاراتهم تكون عنيفة ومواجهاتهم حادة وتصادماتهم مميتة إلا إذا استطاع الشخص الآخر أن يستوعب الموقف ويمتص العنف ويخفف من حدة التصادم لأن المواجهة العنيفة من الطرفين قد تؤدى إلى الدمار والخراب .

.. كما قلت أن هذا النمط من الشخصيات يكون موجوداً بدرجات مختلفة من الشدة متسببة فى درجات تصاعدية من الصعوبات . قد تكون زوجة ، وقد يكون زميلاً ، وقد يكون مرءوساً أو رئيساً فى العمل ، وقد يكون جاراً أو قد يكون أى إنسان تقابله مصادفة فى حياتك . قد تكون لك حاجة عنده .. وقد يكون له حاجة عندك .. فماذا أنت فاعل معه ؟..

.. الأمر طبعاً يختلف حسب درجة القرابة والموقع والوظيفة . فالزوجه غير الزميل والرئيس غير المرءوس . والأمر أيضاً يختلف

إذا كنت تعمل عنده أم هو الذى يعمل عندك أى إذا كنت الذى تعتمد عليه فى دخلك ورزقك ورزق أبنائك أم هو الذى يعتمد عليك اقتصادياً . أو إذا كان لديك حاجة عنده أو هو الذى لديه حاجة عندك .. يختلف إذا كان الموقف أو اللقاء عابراً أم أنها علاقة لها جذورها أو علاقة لها مستقبل .

.. كما أنه لا يوجد أسلوب معين أو تكتيك خاص للتعامل مع كل شخصية أو كل نمط ولكن توجد خطوط عريضة وأفكار عامة ونصائح تشمل أسلوب مواجهة أى سلوك غير سوى من أى إنسان فى أى موقع بالنسبة لك .

١ - حاول أن تتعرف على نمط الشخصية من خلال معلوماتك وقراءاتك وخبراتك .

٢ - ركز على معرفة السمات أو الصفات التى تسببت فى الموقف الصعب .

٣ - راع درجة قرابته ودرجة احتياجك له فى رد فعلك .

٤ - احذر عموماً أى رد فعل أو أى نوع من الاستجابات . فليكن زمام المبادرة دائماً فى يديك إن أمكن ذلك .

٥ - لا تتعامل مع كل موقف على حدة ولكن حاول أن يكون لك أسلوب معين فى التعامل مع كل شخصية على حده مع درجة عالية من المرونة تختلف حسب الموقف وطبيعته .

٦ - لا تدخل فى مواجهات حادة ساخنة .

٧ - لا تجعله يفرض عليك الحرب ولا أن يجرجرك إلى ساحة القتال .

٨ - احذر إستفزازه . ابتعد عن المناطق الحساسة .

- ٩ - لا تنتقده .. وإنما تحدث بشكل عام أى لا توجه نقدك لسلوك معين صدر عنه أو فكرة معينة يرددها أو اقتراح يطرحه .
- ١٠ - لا تسفه آراءه أمام الآخرين .
- ١١ - امتدح الأشياء الطيبة لديه ولكن لاتبالغ ولا تنافق على الاطلاق ولا تتحدث عن سمات غير موجودة فى شخصيته .
- ١٢ - تحدث بصوت غير مرتفع لا يحمل نبرة التعالى أو الأمر أو الزجر أو السخرية .
- ١٣ - حاول أن ترسم ابتسامة بسيطة على وجهك وأنت تتحدث إليه فى أى موقف .
- ١٤ - حاول أن تدخل روح الفكاهة فى أى حديث معه .
- ١٥ - استعن بترديد مواقف إيجابية سابقة له . واستشهد بانجازاته الطيبة .
- ١٦ - حاسب على لغة الخطاب حسب موقعه .
- ١٧ - اظهر مزيداً من المودة فى حالات القرب الشديد كالزوجة أو الزوج وأن تظهر مزيداً من الاحترام إذا كان فى موقع الرئاسة بالنسبة لك أو إذا كانت لديك حاجة مهمة ومشروعة عنده ومزيد من التعطف إذا كان لديه حاجة عندك .
- ١٨ - لا تقترب منه فى الاوقات التى يكون مستفزاً فيها ، وحاول أن تنصرف من أمامه - إذا أمكنك ذلك - إذا أحسست بيوادر الانفعال الحاد .
- ١٩ - تحمل بصدر رحب وثقة بالنفس غروره و غطرسته .
- ٢٠ - لا تضعه أبداً فى موقف المدافع .
- ٢١ - لا تجعله ينهزم أمامك ولا تجعل ظهره للحائط ولا تحاول أن تسدد له طعنة قاتلة كما يفعل المبارز مع الثور الهائج .

واحذر الأسد الذى يقع جريحاً على الأرض أى احذر الجزء
الحيوانى المفترس فيه والذى لا يظهر بوضوح إلا فى حالة
الهزيمة الشديدة وفقده السيطرة وإحساسه بالهزيمة وتبعثر
ذاته ..

٢٢ - إذا كان لك السيطرة عليه من خلال موقعك بالنسبة له
كأن تكون رئيسه فى العمل أو إذا كان هو فى حاجة لك أو إذا كان
فى موقع قريب جداً منك أو إذا كان هناك اضطراب للتعامل معه
المستمر فى المستقبل تحاول أن تستخدم أسلوباً علاجياً غير
مباشر إذ يجب عليك أن تتذكر أن سمات شخصيته لم يصطنعها
لنفسه وإنما هى جزء من بنائه النفسى الذى ورثه والذى تبنى
عليه فى بيئة معينة وفى ظل ثقافة معينة وأنه غير مستبصر بهذه
السمات غير الطبيعية أو المتطرفة فى شخصيته وأنه لا يستطيع
بسهولة التحكم فى انفعالاته وإنذفاعاته .. مطلوب منك الفهم
والاستيعاب والصبر والرحم والروح السمة والتهدئة والتوجيه
الخفيف غير المباشر وأن تكون أنت قدوة فى السلوك الإنسانى
مودة وبساطة وسماحة ومنطقية وتواضعاً . حاول أن تعالج
المناطق الحساسة فى شخصيته بمساعدته على مزيد من الثقة
بالنفس .

٢٣ - ابدأ حديثك معه بالموافقة على رأيه أو اقتراحه لتهدئ
نفسه .. لا تبادره بالرفض وعدم الموافقة والتفنيد ولكن ارفع
روحه المعنوية بامتداح أفكاره عموماً . ثم تدريجياً استدرجه نحو
رأيك حتى يتبنى هو هذا رأى وكأنه هو صاحبه أى ضع أفكارك
على لسانه وكأنه هو قائلها ، ولكن احذر من التمدادى فى موافقتك
واحذر نفاقه حتى لا يفلت زمام الأمور من يديك .

٢٤ - إذا انفجر ثائراً وبشدة حاول أن تدير دفعة الحديث إلى شيء آخر أو اصمت بعض الوقت ولكنك لا تتجاهل حديثه لأن الصمت الكامل يستفزه أكثر .

٢٥ - إذا تفوه بالفاظ بذينة حذار أن يرتفع صوتك وأن ترد عليه بالفاظ أو عبارات مثلها وإنما إشكره بهدوء وحاول أن تجد أى وسيلة للأنصراف .. لا تنصرف بعنف أى لا تنصرف بشكل يهينه أو يجرحه أو فيه تجاهل له وحاول أن تعلن أنك ستعود بعد أن يهدأ ..

٢٦ - لا تصدق النصيحة التى تقول إن التعامل بشدة مع هذه الشخصية يخيفها ويلزمها بحدود لا تستطيع أن تتخطاها . احذر القسوة . احذر المواجهات العنيفة لأنك ستكون الخاسر دائماً فهذه الشخصية لا تسمح لأحد بأن يكسب أمامها ، ولذا لا تأخذ الأمر على أنه مكسب وخسارة ، انتصار وهزيمة ، ولا تقم كرامتك فى الأمر فأنت تتعامل مع شخص غير طبيعى وربما هو يعانى مثلك تماماً لأنه يفتقد الحب الحقيقى ويفتقد الإنسان الصبور الذى يعتنى به ويرعاه ، ويفتقد الإنسان الحكيم الذى يستطيع أن يتعرف على نمط شخصيته ويتبنى الموقف العلاجى ولا يتبنى الموقف العقابى .

٢٧ - لا تساعد على الهدم لأنه فى حالات اليأس الشديدة لا يتورع عن تحطيم أى شيء غير مبال بالعواقب . كن أنت الضمير العاقل الموضوعى الهادئ المعالج الخير الذى يحمى ولا يفرط بينى ولا يهدم يداوى ولا يجرح .

.. أمامك الآن ٢٧ نصيحة للتعامل مع هذه الشخصية والتى تعرف باسم الشخصية الاضطهادية paramoid personality وهى تصلح كإطار عام للتعامل مع بقية الشخصيات والانماط غير

الطبيعية أو التي تحمل بعض السمات المتطرفة والتي تتسبب فى صعوبات فى التعامل مع الآخرين ..

.. وليس كل إنسان بقادر على التعرف على اسم نمط الشخصية التى أمامه .. وقد لا يدرك أنه يتعامل مع إنسان غير طبيعى أى إنسان لديه مشكلة مرضية فى بنائه النفسى ولذا يتصرف بشكل تلقائى وطبيعى ولكنه يواجه بافعال وردود أفعال غير متوقعة ولا يمكن التنبؤ بها فيحتاجار ثم يقلق ثم يغضب ثم يهاجم فتتفاقم الأمور أو ينسحب .



وهناك نمط آخر من الشخصيات غير السوية يسبب لنا كثيرا من الحيرة ويخلق كثيرا من الصعوبات والمشاكل فى حياتنا فنقلق ونعانى وتفشل ترتيباتنا وخططنا ولا نستطيع أن نرتب حياتنا على حسابات وتوقعات طبيعية ومنطقية .

فهناك نمط يسمى بالشخصية شبه الفصامية Schizo - Typal personaliyy Disorder

.. ليس مريضاً بالمعنى المتكامل ولكنه ليس صحيحاً مثل بقية الناس ولكنه فى حقيقة الأمر أقرب إلى المرضى نظراً لأفكاره الغريبة التى تفصله عن الواقع أحيانا وتجعله يعتقد فى أشياء غير حقيقية وتسيطر عليه الظنون والأوهام والمعتقدات الخاطئة إلى الحد الذى يبدو فيه مريضاً فعلاً كما يسلك سلوكاً فى غاية الغرابة يثير الاندهاش لأنه لا يتناسب مع ما تعارف عليه الناس سواء فى مظهره أو أفعاله . إذن هناك غرابة فى التفكير وغرابة فى السلوك ، وغرابة فى تفسيره لأفكار وسلوك ونوايا الآخرين . له تعليقاته الخاصة والتى يبنى عليها موقفه وسلوكه .

.. كما يضطرب لديه الإدراك فيصاب أحياناً ببعض الهلوس أو بعض الأحاسيس الغريبة .

.. أو قد يتصور أن لديه قدرات خاصة كالحاسة السادسة والشفافية ومعرفة الأحداث قبل وقوعها والتنبؤ بخبايا الناس ..
.. كما أن مشاعره وعواطفه أى وجدانه غريبة ومتناقضة ومتقلبة ولكنها تتسم عموماً بالبرودة فتشعره أنه بعيد غير ألوف وليس من السهل على الإطلاق إقامة علاقة حميمة معه . إنه بعيد .. بعيد .. بعيد .

.. وفى الأزمات وتحت تأثير الضغوط يسقط مريضاً لفترة معينة وأثناءها تبدو عليه أعراض المرض العقلى كاملة من اعتقادات خاطئة أى ضلالات وهذيان وهلاوس وسلوك شاذ وثورة غير مفهومة . ولكنه يشفى ويعود إلى قواعده المبنية على الشك وسوء الظن وغرابة الأطوار والتفكير والحساسية المفرطة وخاصة للنقد .
.. قد يكون هناك صعوبة فى التعامل مع هذه الشخصية أكثر من الصعوبة التى تواجهنا مع الشخصية الاضطهادية وإن تقاربت السمات بينهما إلا أن الشخصية شبه الفصامية أقرب إلى المرض وتنتابها فعلاً أوقات تنفجر لديها أعراض عقلية واضحة رغم إنها مؤقتة ، وصعوبة التعامل مع الشخصية شبه الفصامية تكمن فى صعوبة التوقع والتنبؤ وشدة الغرابة فى الأفكار والسلوك وما تحمله من معتقدات خاطئة . والتصادم مع هذه الشخصية يكون مفاجئاً وغير متوقع وتفشل الأساليب المنطقية فى الاقناع والاحتواء . والأمر يحتاج إلى أقصى درجات ضبط النفس ويكون الوقع أخف عليك إذا أدركت أنك تتعامل مع شخصية غير سوية، ولكنك تستطيع أن تطبق المبادئ العامة للتعامل مع الشخصيات غير السوية التى جاءت مع النمط الاضطهادى .

أما النمط الثالث الذى يتسبب فى معاناة حقيقية لمن يتعاملون معه فهو نمط فج يشكل تحديا صارخا لكل ما هو طيب وخير وجميل فى الحياة ويمثل خرقا مؤذيا لكل التقاليد والأعراف . يجعل الحياة صعبة وذات طعم مر ويفقدك الثقة بالإنسانية ويشوه الصورة الجميلة التى خلق الله الإنسان عليها .

إنه ضد القيم .. وضد القانون .. وضد المجتمع .. ضد الفضيلة والشرف .. ضد الصدق والأمانة . ضد الإخلاص والوفاء .

كيف تشكل هذا البناء النفسى المهلهل ؟

الإجابة صعبة .. ربما خلل فى المخ .. ولكن قطعاً ليس فقط خلافاً فى التنشئة والتربية .. الأمر أكبر من ذلك .. إنه استعداد خاص .. تكوين .. فسيولوجيا خطأ .. خلايا مدمرة .. جينات غير سوية .. إنه اضطراب فى مركز القيم .. مركز التحكم فى الغرائز والرغبات البدائية .. مركز التحكم فى الانفعال والاندفاعات .

وهو أيضاً اضطراب فى مركز الوجدان .. ولذا لا يوجد ضمير يتألم .. لا توجد مشاعر من أجل الغير .. يخلو دائماً من الضعف الإنسانى .. معدوم من الرحمة .. أنانى .. عاشق لذاته .. عاشق للملذات .. لا شئ يردعه .. لا يتعلم من الخطأ .. وهذا معناه سيطرة وغلبة الرغبات البدائية .. فالإنسان السوى يخاف ويتعلم ويكتسب خبرة التحكم والسيطرة والتأجيل .. إذن عند هذا الإنسان غير السوى الرغبة فوق الخوف .. التعليم لا يكسبه خبرة التحكم والتأجيل .. بمعنى توقف النمو الإنسانى لهذا الشخص عند المرحلة البهيمية الحيوانية .. فالنضج معناه رقى الوجدان وسمو

الفكر واكتساب الخبرات عن طريق التعلم وغلبة المنطق وانتصار القيم ووضع الغرائز فى الإطار الدينى الأخلاقى الاجتماعى المقبول دون حرمان أو زهد .. أى توازن بين مكونات الإنسان من غريزة وعاطفة وفكر .. هذا هو معنى النضج .. هذا الإنسان السيكوباتى ضد الاجتماعى لديه خلل ما فى العلاقة بين المكونات الثلاث : الغريزة ، الوجدان ، الفكر .. أى لديه مشكلة فى العلاقة بين المادة والروح .

انشقاق ما وانفصال ما أعلى المادة وأضعف الروح وأزاحها .. ولهذا يتحول الإنسان إلى وحش مفترس همجى يجب إلقاء شره .. الاقتراب منه تلوث وإيذاء للإحساس وعكارة للمزاج وقلق للنفس .. لا تأمنه على شىء .. يخون القريب قبل البعيد .. ويخون الصديق قبل العدو .. ويخون من أطعمه وسقاه قبل من زجره ونبذه .. لا ولاء ولا انتماء .. ولا التزام .

هل يحمل فى طبياته عداء للبشرية ؟ هل يحمل فى طبياته كراهية للبشر ؟ أم تبك وجدانه بالكامل إلا مساحة احتفظ بها لنفسه فقط حبا وعشقا وهياما ؟

هل سيكتشف العلم جينات العدوان والكراهية ؟ هل هناك جين خاص بالإجرام ؟

والمصيبة أن تجتمع النزعة الإجرامية مع الذكاء فيخلق ما يسمى بالسيكوباتى المبدع وهو ذلك المجرم الذى يخدعك برقته وسماحته وطيبته وإخلاصه وتفانيه وصدقه .. يجيد إحكام القناع الذى يخدع به الناس حتى يتمكن منهم فينفث سمومه ويرديهم صرعى وقتلى . فهو يدوس الأعناق وهو يتسلق حتى يصل إلى القمة .

والطريق إلى القمة مفروش بدماء الناس وعظامهم
وجماجمهم.. الطريق إلى القمة مفروش بالنفاق والرياء والغش
التجارى والنصب والتزييف والسرقة والدعارة والقوادة .

ماذا تفعلين لو تزوجت رجلا سيكوباتيا ؟

ماذا تفعل لو تزوجت امرأة سيكوباتية ؟

ماذا تفعل لو أن رئيسك سيكوباتى ؟

ماذا تفعل لو أن زميلك أو جارك سيكوباتى ؟

ماذا تفعل لو أن أحد مرءوسيك سيكوباتى ؟

ماذا تفعل لو ابنك أو الأصعب لو ابنتك سيكوباتية أو شقيقك

أو شقيقتك ؟

إنه لأمر غاية فى الصعوبة .. إنه ابتلاء يحتاج فى البداية إلى
التسليم بقضاء الله ويحتاج إلى الصبر .. الصبر على الابتلاء ..
ولابد من ضبط أعصابنا وردود أفعالنا لأنها قد تتسم بالغضب
الشديد الذى يجعلنا لا نحسن التصرف فى مواقف تستلزم
الحكمة . ولدى تصور خاص فى التعامل مع هؤلاء الناس ليس هو
تصور علاجى أو عقابى ولكنى اسميه وقائى بمعنى كيف نحاصر
شره ونقلل من أخطاره .

كيف نحمى أنفسنا منه ثم كيف نحمى المجتمع ؟ ما هى
الإجراءات الوقائية المناسبة ؟ كيف تتكون مجموعة أو تشكل
حلقة من حوله يكونون أصحاب مصلحة فى وقاية أنفسهم من
شروره .. وإن واجبنا ليمتد من حماية أنفسنا إلى حماية بقية
الناس من خلال التوعية والإعلام وليس التشهير .

ولا بد أن نبعده عن مواقع المسؤولية والتحكم فى مصائر الناس أو المال أو الرأى العام .. ولو أن الناس اكتشفوا أمره ولو تدريجيا فستضيق الحلقة حول رقبته ولن تكون له حرية حركة تتيح له توسيع دائرة إفساده .. إن تبادل المعلومات دون مبالغة ودون رغبة فى النميمة والوقيعة والفضيحة تساعد على الحد من خطورته .. إلا أنه يكون من الأذكىاء فيستعين بضعاف النفوس أو بمن يرشوهم أو بالمنافقين ليكونوا درعه الذى يقيه من الذين اكتشفوا أمره ولذا فإن سياسته الدائمة هى تقسيم الناس إلى فرق متناحرة متنازعة ينفذ بينها ويستعدى إحداها على الأخرى حتى يضعف قواها فيلجأون إليه مستعينين مستغاثين .. لأن فى اتحاد الناس اتفاقا عليه وإضعافا له وكشفا لأمره .

أما إذا كان السيكوباتى يدخل فى دائرتك الخاصة جدا زوج أو شقيقة أو ابنة .. إلخ فالأمر يكون فى غاية الصعوبة وغاية الألم . وهنا يختلف موقفك ويتجه إلى الإحاطة والرعاية والحماية .. وبعد حمايتك لنفسك وحماية الآخرين يجب أن تفكر كيف نحمله هو من نفسه لأنه فى النهاية سوف يؤذى نفسه وينتهى به الأمر إلى الموت أو السجن أو الفضيحة أو الفصل من عمله أو الطلاق من زوجه وخراب بيته .

ولا تتورط مع سيكوباتى فى شركة أو مشروع أو تجارة أو نسب .. تعامل معه فى أضيق الحدود الواجبة .. لا تعمق صلتك به .. لا تدخله بيتك .. لا تأمنه على أسرارك .. وإذا أتاحت لك الفرصة لتحاشيه أو الابتعاد عنه فلا تردد .

تأكد أن الاقتراب منه خسارة .. ليست خسارة مادية فحسب ولكن خسارة نفسية معنوية روحية .. فهو يؤذي النفس .. يلوث الروح .. يحطم المعنويات .. إنه من المفسدين فى الأرض .. إنه لا يصلح أبدا .

وإذا اضطررت للعمل معه فراقبه بدقة ولا تثق به على الإطلاق .. واحذر فهو مخادع وممثل جيد وسيكون كل همه أن يقنعك أنه طيب وأمين .

وهو وراء معظم الجرائم التى نقرأ ونسمع عنها كالقتل والنصب والسرقة والتجسس .. وهو وراء كل الجرائم الخفية التى لا يعاقب عليها القانون كالنميمة والدس وترويع الإشاعات وتاليفها والوشاية والطعن فى الظهر والإيذاء بلا رحمة حتى لأقرب الناس إليه .

صدق من قال إن الحياة مسرح كبير .. ويقف على خشبة المسرح ممثلون وممثلات عظام ولكنهم غير محترفين. ولينسوا أيضا من الهواة ولكنهم يمثلون بتلقائية وبصدق ويؤثرون فى المشاهدين أى فى الناس من حولهم .. ولكن للأسف فالجمهور لا يصفق وإنما يتألم .. فهؤلاء الممثلون والممثلات يسببون معاناة للناس .

ونعود فنؤكد أنهم لا يقصدون أن يمثلوا .. أى أنهم غير واعين إنهم يفعلون مثل أى ممثل حقيقى يقف على خشبة المسرح . يفعلون ويرفعون أصواتهم ، يصرخون ويولولون ، يظهرن تأثرا وألما وتنهمر دموعهم بغزارة .. وإذا بحثت وراء هذا الانفعال الحار ستجد سببا بسيطا وأهيا أو لا سبب على الإطلاق

أو أشياء متخيلة غير حقيقية .. المهم أن هناك انفعالا صارخا ومبالغة وتهويلًا وتجسيما للأمتور .. وهى فى النهاية - أى الشخصية الهستيرية ؛ تلعب دور الضحية المعتدى عليها والتي تعرضت للجرح الذى ينزف بغزارة ، الضحية المظلومة المضطهدة الضعيفة .

فى أى موقف ولو كان بسيطاً تتفجر وتتوهج مواهبها التمثيلية وعشقها للدراما .. ونعود ونؤكد أنها تكون فعلاً متأثرة ومنفعلة ، ولكن سرعان ما يتبخر هذا الانفعال وتهدأ العواصف التى هبت فجأة وقد تتغير إلى النقيض .. إذن لا جذور ولا أعماق ولا فكرة ولا معنى .. بل سطحية وتفاهة وميول استعراضية والمبالغة والتهويل والكذب والتذبذب الوجدانى وسرعة الانتقال من حالة مزاجية إلى حالة مزاجية أخرى مغايرة .. إذن هى علاقة مع السطح وربما ليس لها علاقة بالموضوع الأساسى أو ثمة خيوط واهية تربط بين انفعالاتها وأفكارها المعلنة وبين صلب القضية أو الموضوع أو المضمون الأساسى للموقف الذى هى بصددته والذى أثار انفعالاتها .. وقد يكتشف المشاهد أو المراقب ضعف الصلة بين انفعالاتها وبين حقيقة الموقف .. أو على الأقل فإن الموقف لا يستحق هذه الدرجة من الانفعال .. ولهذا يتأكد لك أن لهذا الانفعال مصادر أخرى خفية غير معلنة وغير معروفة حتى بالنسبة لهذه الشخصية .. وأن الموقف المعلن ما هو إلا ستار وتعميق عن الموقف الحقيقى الكامن ربما فى اللاشعور والمحرك الأساسى لهذا الانفعال الحاد .. إذن ليس هو كذبا بالمعنى التقليدى للكذب وليس ادعاء وليس مبالغة مقصودة وليس تورية عن تعمد

ولكن هذا هو نشاط العقل الباطن أو ما يسمى باللاشعور وهو مخزن المشاعر والرغبات المكبوتة التى لا يستطيع الإنسان أن يفصح عنها فيدفع بها إلى عقله الباطن وكأنه لا يريد أن يعرف عنها شيئاً .. وكلها فى الغالب مشاعر ورغبات جنسية وعدوانية مرفوضة منه ومن المجتمع على حد سواء ولا يدري كيف يتعامل معها وتخلق لديه صراعاً لا يمكن حله إلا من خلال عمليات الكبت اللاشعورى .

وصعوبة التعامل مع أى شخصية مضطربة مثل الشخصية الهستيرية هى فى عدم القدرة على التنبؤ أو التوقع .. أنت لا تعرف الحالة التى ستكون عليها فى اللحظة القادمة مع سرعة القلب من حال إلى حال لأسباب واهية .. وهذا أمر مرهق ويبحث على القلق .

وثمة صعوبة أخرى فى التعامل مع الشخصية الهستيرية وهى قابليتها الشديدة للإيحاء أى عدم فحص الأمور بعناية ودقة والتأثير السريع .. وهذا يدفعها إلى تغيير رأيها وموقفها حسب التأثيرات الواقعة تحتها خروجاً عن المنطق والتحليل السليم والرؤية الدقيقة العميقة .

ولذا فأراها غير دقيقة واقتراحاتها غير واقعية ونظرتها للأمور فيها تطرف وسلوكها فيه تمارد .. باختصار إنها كيان غير منضبط يفتقد للنظام ولا يبحث على الاستقرار .. والاتفاق معها غير مضمون والاعتماد عليها غير مأمون العواقب .

ما الحل .. ؟

أنصحك بالألا تتأرجح مع هذه الشخصية يمينا وشمالا وصعودا وهبوطا .. لا تصدق حرارة الانفعال ودرجة التأثير .. ناقش الأمور بينك وبين نفسك مستعينا بمنطقتك وقياساتك الخاصة لتصل إلى القرار الحكيم غير متأثر بالتهويل الدرامى ومسرحة الأمور .. ولكن لا تلق برأيها كله إلى البحر .. استمع إليها بعناية لتقف على حقيقة انفعالاتها ومشاكلها وصراعاتها .. تحدث معها بهدوء واطرح لها وخذ بيدها . هى محتاجة إلى شخصية ناضجة تساعد على تفهم نفسها والوقوف على أصل مشاعرها وتفسر لها سلوكها الغريب فى أحيان كثيرة .. الحياة تكون أصعب بل مستحيلة إذا كانت الشخصية المقابلة للشخصية الهستيرية والتي تتعامل معها غير ناضجة .. الشخص الناضج هو الذى يزن الأمور بميزان الحكمة والخبرة والعلم والعدل والحب .. وهو الهادئ ولا يتجاوب بالانفعال الشديد أو المبالغ فيه .. وهو الذى يفهم حقيقة الشخصية التى أمامها ويتعامل معها بالقدر الذى لا يثيرها ولا يدفعها إلى مزيد من الانفعال بل يهدئ من روعها ويجرئها إلى الموضوعية والتفكير الهادئ والعقلانية رغم ضعف منطقتها وقلة حيلتها وسطحية مشاعرها وسرعة تقلبها وأيضا عدم صدقها .

وكن حذرا فى التعامل مع الشخصية الهستيرية لأن التفكير الجنسى يصبغ رؤيتها لمعظم الأمور وخاصة فى نطاق علاقتها بالجنس الآخر .. فأى إيماءة أو أى حركة أو أى تعبير أو أى كلمة أو أى سلوك له مغزى جنسى .. وهى المقصودة والمستهدفة دائما لأنها - كما تعتقد هى - جذابة جنسيا ويتهافت عليها كل الرجال ..

ولهذا فهي تقص حكايات مبالغاً فيها وأحياناً غير حقيقية (أى متخيلة) عن محاولات الرجال معها .. ويسعدنا: إن تردد هذه الحكايات كثيراً لتدل على مدى جاذبيتها الجنسية وقهرها للرجال . والمهتمون بالتحليل النفسى يرون أن هذه المبالغة الجنسية ما هى إلا دفاع عن برودتها الجنسية وعدم ثقتها بنفسها كمحرك جنسى لمشاعر الرجال وخوفها من أن يكتشف الرجال عجزها الجنسي فينفروا منها .. ولهذا فهي تبالغ فى مظهرها وملبسها وزينتها . وتكشف أكثر مما تغطى من جسدها .. وتضحك وتتكلم بطريقة مثيرة بل وتقول كلاماً جنسياً مغلفاً .. والهدف من كل ذلك أن يدخل الرجل الذى أمامها إلى المصيدة معتقداً أنها ترغبه فيلمح لها وهنا تفضحه وتعلن أمره وتكشف سره لتؤكد للناس أجمعين أنها مرغوبة جنسياً .

فليحذر الرجال فى تعاملهم مع المرأة ذات الشخصية الهستيرية والأفضل الابتعاد عنها إذا أمكن ذلك بالرغم من أن ذلك يستفزها ويملاها بالعدوان .. إن أى تجاهل لها يضايقها فهي تريد دائماً أن تكون محور الاهتمام والرعاية ومحط النظرات ولذا تتكلم كثيراً وفى مواضيع ربما بعيدة عن اهتماماتها أو تخصصها ولكنها تقترح أى حوار وتقاطع أى متحدث وتتكلم بصوت مرتفع ، ويتخلل حديثها ضحكات عالية مجلجلة وتمايلات تساعد على انتشار عطرها الفج والمبالغ فى كميته .

ويعيننى فى هذا المجال المواجهة مع الزوجة ذات الشخصية الهستيرية . واستمرار الحياة الزوجية ونجاحها النسبى يتوقف على زوج عاقل ناضج صبور حكيم هادئ موضوعى ، والأهم أن

يكون فاهما ومتفهما ومشخصا لطبيعة شخصية زوجته ويجيد التعامل معها بأسلوب غير مباشر متفاديا التصادم المباشر ، مبتعدا عن الأسلوب العقابي مستوعبا لنقاط الضعف ومسيطرا بلطف على نوازعها البدائية محاولا فى نفس الوقت علاج بعض هذه السمات بضرب المثل والصبر .

« وإذا كانت الأنانية هى من إحدى السمات البارزة فى الشخصية الهستيرية فإنها - أى الأنانية - من أهم سمات الشخصية النرجسية بل هى السمة المحورية الأساسية التى تتمركز حولها وتنطلق منها بقية السمات .

فالنرجسى عاشق لنفسه متيم بها يرى أنه الأفضل والأحسن والأجمل والأذكى .. يرى الناس أقل وأدنى وأبعد من أن يكونوا منافسين له فى شىء ولذا فهم ليسوا جديرين بأى شىء فهو الأجدر والأحق وعليهم أن يخضعوا له وأن يتباروا فى إرضائه وأن يتنافسوا فى خدمته . إنه يستبجح لنفسه استغلال الناس وتسخيرهم ، ويعتبر ذلك تفضلا منه عليهم أن يعطيهم الفرصة ليكونوا قريبين منه وفى خدمته ، وينكر عليهم حقوقهم وما يستحقونه من أجر أو مجاملة فهم الذين يجب عليهم أن يجاملوه وأن يودوه وأن يهادوه .

والنرجسى ليس لديه مساحة حب للآخرين .. الحب كله موجه لذاته .. ولهذا فهو لا يعطى ، وإذا أعطى - وهذا نادر - فلكى يسترد أضعاف ما أعطاه .. كل شىء محسوب لصالحه ، فلا ينشغل بالتفكير فى الآخرين وفى احتياجاتهم ولا يأبه لمشاكلهم فهو مشغول بنفسه كل الوقت .

يهتم كثيرا بمظهره ، حريص جدا على أناقته ، يدقق فى اختياره لللبسه ، يعنيه كيف يبدو فى عيون الآخرين ، كيف يثير إعجابهم ، كيف يجمعهم من حوله ، ولهذا يستفزه التجاهل ، ويحنقه النقد ويرفض التوجيه ولا يريد أن يسمع إلا المديح وكلمات الإعجاب وكلمات التقرب ويصدق النفاق .

وهو حريص كل الحرص على صحته وبصورة مبالغ فيها يأكل بحساب وينام بحساب ويتحرك بحساب ويمارس الرياضة البدنية لا يستمتع بها وإنما ليحافظ أكثر على صحته وليعيش أطول .. يتابع بشغف واهتمام أخبار الموضة ويتابع التقدم فى جراحات التجميل وهو من زبائن المتخصصين فى التجميل ولا يمانع فى جراحة إذا كانت ستجعله أجمل وأكثر جاذبية .

ونكرر هو لا يعرف الحب ولا يستطيع أن يحب .. وإذا كان كل الآباء الطبيعيين يتمنون أن يروا أولادهم فى حال أفضل منهم ، فإن النرجسى هو الوحيد الذى يغار من أبنائه ويدخل فى منافسة معهم ليتفوق عليهم ليبدو أكثر شبابا وأكثر جمالا وجاذبية وليتمتع أكثر بالشهرة وإقبال الناس عليه .. فإحدى مشاكل النرجسى هى الشهرة .. فهو يريد أن تتطلع إليه كل الناس وأن يحاولوا التقرب منه والاقتراب ، ويحب أن يرى نظرة الانبهار فى عيون الآخرين وأن يروا فى عينيه نظرة التعالى .. فهو بالقطع مغرور ومنفخ .

ولذا فالتعامل مع هذا الإنسان مزعج ومؤلم .. وهو إنسان كرهه رغم اعتقاده بإعجاب الناس به .. فالانبهار يكون بالقشرة ولكن الحقيقة أن فى داخلهم جميعا نفورا منه ورغبة فى تحاشيه

والابتعاد عنه وعدم رؤيته أو التعامل معه .

وإذا دخلت معه فى عمل أو شراكة أو تعاون معا فلا بد أن ترضى بأن تدع له القيادة وأن ترضى بأن تتراجع خطوة إلى الوراء والأفضل أن تكون فى الظل وأن يكون هو فى منتصف دائرة الضوء وأن تدعه يقول الكلمة الأولى والأخيرة وألا تناقش أو تعترض أو تنتقد .. عليك أن تقبل صاغرا وألا يغضب ويرفع رضاه عنك ويلقى باللوم عليك .

مطلوب منك أن تناقشه وإلا ...

مطلوب منك أن تترك له القيادة وإلا ...

مطلوب منك أن تتفانى فى خدمته وإلا ...

مطلوب منك ألا تتوقع امتنانا أو أجرا وإلا ...

مطلوب منك أن تتحمل النقد الساخر وإلا ...

مطلوب منك كل ذلك وإلا .. فالأفضل لك أن تباعد .. استمرارك معناه شئ واحد وهو أنك مازوى النزعة تحب الاستعباد والتدنى والقهر وسطوة وسيطرة الآخرين .. أى التلذذ بضعفك والإعجاب بقوة الآخرين وخاصة من أصحاب الشخصية النرجسية.

ابتعد ولا تقترب .. زامل ولا تصادق .. تفهم ولا تستفز .. عالج ولا تعاقب .. لا تنقده ولكن وجهه برفق . لا تتحدى غروره ولكن حرك الجوانب الإنسانية فى شخصيته .. لا تقلل من قدره ولكن امتدح فقط مناطق القوة فى شخصيته .. لا تسفه آراءه ولكن بادلها الرأى بموضوعية .. لا تتوقع منه كثيرا حتى

لا تحبط .. لا تنتظر حبا مقابل حب ولكن اجعله يثق بصدق
مشارك نحوه حتى ليستجيب لنصائحك .. كُنَ جازماً إذا تخطى
الحدود اللائقة فى التعامل معك .. لا تكسر المزاة التى يرى فيها
ذاته الجميلة ولكن اجعله يقترب من الواقع تدريجيا .. لا تتفق مع
الأخرين لتتحدوا ضده ولكن تعاونوا على دفعه إلى التعاون البناء
بدلاً من العزلة والتنافر .
كانت هذه هى بعض النصائح للتعرف على كيفية مواجهة
الشخصية النرجسية .



الناتج المشترك للشخصيات المضطربة هو اضطراب العلاقة
مع الآخر .. اضطراب العلاقات الشخصية الإنسانية .. مما يسبب
صعوبات للطرفين .. وواضح أن من أكثر ما يضايق ويقلق هو
عدم القدرة على التوقع والتنبؤ فى العلاقة بالآخر وذلك ناتج
عن التقلب المزاجى والتذبذب الوجدانى .. لاحظنا ذلك فى
الشخصية الهستيرية والنرجسية ، ونلاحظه بوضوح فى
شخصية ثالثة يطلق عليها الشخصية الحدية أو الحدودية أو
الشخصية التى تقف على الحدود الوسطى أو الشخصية البينية ..
ومن حقا أن تختار اسما يعجبك .. وعلى كل فالإنجليز يطلقون
عليها Border line Personality Disorder .

وهى شخصية تجاور أو تتشابك مع أو تشترك مع الشخصية
السيكوباتية فى الاندفاع والحماسة والخروج على القواعد
والأصول والعادات والقوانين وعدم الالتزام وتحدى السلطة وعدم

التعلم من الخطأ وعدم الاستفادة من التجارب السابقة .

كما تتسم هذه الشخصية بعدم النضج الانفعالى وبذلك تجاور أو تتشابك مع أو تشترك مع الشخصية غير الناضجة انفعالياً فى عدم النضج والانفعال الحاد غير الموضوعى واتخاذ القرارات السريعة غير المدروسة والاندفاع فى الرأى والسلوك ، ورد الفعل الطفولى والعناد إلى حد تدمير الذات ومحاولات الانتحار المتكررة .

وتتشترك فى الحدود مع الشخصية الاكتئابية أو التى تعاني من عسر المزاج .. فى تلك النوبات من الإحباط والملل الشديد والخواء الداخلى المصحوب بالإظلام واليأس والبحث عن علاج ذاتى للتخلص من هذه المشاعر المشابهة للاكتئاب والتى تجعل الاستمرار فى الحياة صعباً .. ويلجأ بعض الناس فى هذا النمط من الشخصية إلى المخدرات كالمواد الكحولية والهيروين للخروج من هذه الأزمات المصحوبة بهبوط شديد فى المعنويات .

وتتسم هذه الشخصية بارتباطاتها العاطفية الشديدة والمتطرفة والتى تسيطر على كل كيائها وتملا كل وجدانها .. ارتباطات غريبة وقوية تعطيها كل اهتمامها ووقتها .. ولكن وبنفس الشدة تنقلب إلى النقيض تماماً وتكون فى حالة تأرجح ما بين شدة الحب وشدة الكراهية .. والتأرجح ما بين الانبساط الشديد إلى حد التلاصق والاتحام ثم النبذ والرفض والتباعد وكأنها بندول يتحرك ويعبر الحدود ذهاباً وإياباً .

إذن نستطيع أن نفهم لماذا سميت بالشخصية الحدودية أى

التي تتشابك مع كثير من أنماط الشخصية وتأخذ منها بعض سماتها ليتكون خليط عجيب من السمات أساسها القلب والاندفاع والهوائية إلى حد الحماسة وتدمير الذات وأساسا علاقات مضطربة متناقضة لا نستطيع معها التنبؤ أو التوقع وسلوك غريب لا يتفق مع البيئة وعاداتها وقوانينها ويمثل خروجاً على الأخلاق والدين والتقاليد إنها شخصية شديدة الاضطراب ومن يعيشون معها أو يتعاملون معها يعانون بشدة .. وهذا النوع من الاضطراب يحتاج إلى تدخل مهني .. أى علاج نفسى مكثف وطويل المدى .

تزداد الصعوبة إذا كنا نتعامل مع ابن أو ابنة .. والصعوبة مع الابنة أكثر وخاصة إذا كان لها سلوك يمثل تحدياً للسلطة والتقاليد مع التهديد المستمر بالانتحار والقلب الوجدانى .. وتكون المشكلة أكثر تعقيداً إذا صاحب ذلك إدمان للمخدرات .. وأكثر شخصية منتشرة بين المدمنين هى هذه الشخصية لأنها تتميز بالاندفاع وعدم النضج والرغبة فى تدمير الذات .

كم هى الحياة صعبة مع مثل هذا النوع من الشخصيات .. وكم هو العلاج مضمّن ويستغرق وقتاً طويلاً ، وقد تكون النتائج محبطة ومخيبة للأمال .. والشباب الصغير يجيد ملاعبة الآباء والضغط عليهم وابتزازهم .. وشباب مدمن يستطيع أن يدمر أسرة بأكملها ، ناهيك عن مضاعفات المخدرات كالسلوك الإجرامى والعدوانية وانتشار الأمراض المعدية والإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية .



وفى مجال الحديث عن عدم النضوج وأثره على اضطراب العلاقات الإنسانية فلا بد أن نذكر الشخصية غير الناضجة وجدانياً Emotionally unstable personality والمقصود هنا عدم الثبات الانفعالى .. لأن الانفعال مثل التفكير لا بد أن يكون واضح الاتجاه محدد الهدف متلائماً مع الموقف وأن يساعد على الإثراء .. وكلمة الإثراء هنا ليست غريبة فى مجال العلاقات الإنسانية إذ هناك فقر وثراء فى الفكر وفى الوجدان وفى السلوك .

هناك إنسان فقير وآخر غنى .. إنسان يدفنك بأحاسيسه وآخر يجعلك تعيش فى الصقيع .. إنسان يمتعك بأفكاره وآخر يضجرك بالضحالة والتفاهة .. إنسان تستطيع أن تخطط معه للحظة القادم والمستقبل البعيد بينما هناك إنسان آخر لا تستطيع أن تتوقع رد فعله لأى موقف حتى وإن كنت مررت معه بخبرة سابقة فى ذات الموقف .. هناك إنسان ينقلب فجأة .. يثور بحدة .. يصرخ .. يقذف بما فى يديه .. يتفوه بالفاظ جارحة .. يتخذ قرارات مفاجئة وعلى عجل وغير مدروسة وتتسم بالرعونة والاندفاع .. يحلف بأغلظ الإيمان .. يحطم .. يدمر .. ثم .. ثم يهدأ البركان .. يبكى .. يندم .. يعتذر .. ويقال عنه إنه طيب .. وعلامة الطيبة أنه يغضب بسرعة ثم سرعان ما يصفو .. والحقيقة أنه ليس طيباً .. ولكنه غير ناضج انفعالياً .. فمن علامات النضج الوجدانى هو رد الفعل المتوازن والموازى للموقف أو الحدث مما يساعد على الرؤية الصحيحة والدراسة الدقيقة واتخاذ القرار السليم فى ظل إطار منطقي ومرجعية ثابتة .

والنضوج تربية وتنشئة وتعليم وثقافة وحضارة وأيضاً وراثية

أو استعداد .. عوامل كثيرة تساعد على النضوج وعوامل سلبية أخرى تساعد على عدم النضوج
والناضج تستطيع أن تثق به حتى وإن لم يكن صديقا لأنك تستطيع أن تتنبأ وتوقع سلوكه فى مواقف معينة ولذا تستطيع أن ترتب أيضا رد فعلك .. أما غير الناضج حتى وإن كان صديقا سيلحق بك الضرر لأنه غير مضمون ويفسد أى موقف ويضاعف من صعوبة الأشياء فتتحقق الخسارة الحتمية سواء على المستوى المادى والعملى أو مستوى العلاقة الشخصية .

ولذا غير الناضج انفعاليا لا يصلح لأن ترسله مندوبا عنك ولا يصلح لأن يتفاوض بالنيابة عنك . ولا يصلح لأن يمثلك تمثيلا شخصيا ولا يصلح لأن تعطيه توكيلا عاما .. ولا يصلح لأن تترك له مساحة واسعة فى التصرف بل يجب أن تضع له الحدود الضيقة التى يتحرك فيها .

إن هذا الإنسان غير الناضج انفعاليا لا يكون منطقيا إلا فى حالات الصفاء والهدوء أما إذا ثار وانفعل فلا منطق بل لا عقل على الإطلاق .

والحدود متداخلة ومتشابكة بين عدم النضوج الانفعالى والشخصية الحدية فتلك الشخصية الحدية تتسم أساسا بعدم النضوج الانفعالى وهى أيضا تتداخل وتتشابك مع الشخصية الهستيرية فيما يتعلق بسمة النضوج .. ومن هنا تبرز أهمية المثل القائل عدو عاقل خير من صديق غير ناضج انفعاليا .



ومثلما أن عدم النضوج الانفعالي مرهق مُضن في مجال العلاقات الإنسانية فإن التذبذب والتقلب الوجداني له نفس الأثر. المتعب - فهذهك بشخصية تعرف باسم الشخصية النوابية أو الدورية بل وتعتبر اضطرابا مرضيا يستوجب العلاج . Cyclo - Thymic Personality Disorder

هذه الشخصية تجيء لها نوبات من الاكتئاب أو فلنقل نوبات من هبوط المعنويات وعدم الحماس والانطفاء وفقدان القدرة على الاستمتاع بأى شىء . يتحرك كالإنسان الآلى لأداء الواجبات المفروضة عليه بلا روح وبلا دافع .. تستمر هذه الفترة الصعبة أياما أو أسابيع قليلة .. ثم يخرج منها إلى حالته الطبيعية المعتادة أو يخرج منها إلى حالة عكسية تماما من المرح والسرور والشعور الغامر بالسعادة والتوهج والنشاط والحماس والاستمتاع حتى النخاع بكل شىء .. تستمر هذه الحالة أياما أو أسابيع ثم يخرج منها إلى حالته الطبيعية أو يخرج منها إلى النوبة الاكتئابية .. ويظل هكذا ما بين الاكتئاب ومرح مرهقا من حوله .. فإذا كان فى الحالة الانبساطية فالتعامل معه سهل ومريح وظريف أما إذا كان فى الحالة الاكتئابية فأنت لا تستطيع أن تقضى معه أو من خلاله أى مصلحة بل كل شىء يتوقف ويتعطل ، فتصاب بالإحباط وتصاب بالإرهاق وتصبح الحياة ذات مذاق غير مستحب .

وهناك اضطراب وجداني آخر يعرف باسم عسر المزاج .Dysthymic disorder

وهنا يسيطر الاكتئاب لمدة طويلة تصل عامين على الأقل ..

ورغم أن هذا الإنسان يمارس حياته بصورة قد تبدو طبيعية إلا أنه يفتقد الحماس والنشاط والرغبة والدافع والأمل والطموح .. لا شيء البتة من كل ذلك ، بل تراخ وهبوط معنويات وإحساس بالتعاسة وشعور بالألم . والحالة لا تعتبر اكتئابا بالمعنى الاكلينيكي المتكامل ولكن هناك درجة من الاكتئاب تعوق إحساسه بالحياة واستمتاعه بها وتؤثر على علاقاته بالآخرين حتى الأقربين له والتي تتميز بالفقر والركود وبذلك تصبح الحياة صعبة ومريرة .. والأمر يحتاج إلى تدخل مهني حيث يوجد علاج بالعقاقير للخروج من هذه الحالة الاكتئابية . ومثل هؤلاء الناس لا يترددون على العيادة النفسية لأنهم لا يعتقدون أن بهم مرضا فهم يعانون فى صمت ودون أن يدري بهم أحد ويعجبون لهؤلاء الناس المقبلين بحماس واستمتاع على الحياة فهم يرون أن الحياة ما هي إلا رحلة عناء يستعجلون نهايتها .



وإذا انتقلنا إلى شكل آخر من الصعوبات التي قد تواجهك فى التعامل مع الناس فلدينا مجموعة أخرى من الشخصيات ذات سمات بعيدة عن الاندفاع والعنف بل تتسم بالانطواء وخشية الناس والابتعاد عنهم وتحاشيهم .. يفتقدون للثقة بالنفس ويترددون فى اتخاذ القرارات وبذلك تكون مناقضة تماما للشخصيات التي تحدثنا عنها مثل الشخصية الهستيرية والسيكوباتية والنرجسية والحدية وغير الناضجة انفعاليا . وهذه الشخصيات لا تسبب ازعاجا على المستوى العام ، ولكن تكون هناك صعوبات فى التعامل القريب معها .

وأولى هذه الشخصيات هي الشخصية الانطوائية Schizoid personality disorder .

هذا الإنسان يحب العزلة ويسعد بوحده ويتحاشى الناس بإرادته وعن رغبة واعية منه . إنه يستمتع حينما يكون وحيدا ، بينما يشقى ويقلق ويضطرب إذا كان بين الناس بل ويشعر أيضا بالضيق والاكتئاب .. هذا هو تفضيله الشخصى وليس مفروضا عليه أو مضطرا له .. هذا هو ميله الطبيعى .

ولذا فهو آياته فردية .. يقرأ .. يتأمل .. يستمع إلى الموسيقى .. يشاهد فيلما .. يتمشى بمفرده .. له صديق واحد على الأكثر وعادة من نفس نوعه .. قليل الكلام .. إجاباته مختصرة ومباشرة .. لا تعنيه حياة الناس وأخبارهم وأسرارهم وليس لديه حب استطلاع للفضائح والإشاعات .

وهو لا يجيد التعبير عن انفعالاته .. هناك عدم اتصال بين ما يشعر به حقيقة وبين قدراته على التعبير عن مشاعره ، مثلما يجد صعوبة فى نقل أفكاره .. لديه مشكلة اتصال وتواصل .. ليس متحدثا لبقا .. ولا يمكن أن يكون خطيبا .. ولا يصلح للعمل فى العلاقات العامة أو التسويق .. وإذا دعى إلى إلقاء محاضرة أو عرض بيانات أو تقديم بحث فإنه يعانى ويجد صعوبة كبيرة فى ذلك .. ويكون غير مقنع إذا تحدث .. ولكنه يكون مقنعا كثيرا إذا وضع أفكاره على الورق .

ونستطيع أن نتوقع أنه يواجه صعوبات كبيرة فى التعامل مع الجنس الآخر .. لأن هذا التعامل يتطلب قدرات فى التعبير والتأثير

والنقل والمبادأة وهو يفترق لهذه القدرات .. ولكن هذا لا يمنع أنه يقع فى الحب بل ويكون أعماق إحساسا وأصدق شعورا. وأكثر رومانسية ، ويحترق بنار الشوق ولكنه لا يستطيع أن يقترب .. ولذا يتأخر كثيرا فى الزواج .. وإذا تزوج تنشأ صعوبات معينة وخاصة إذا كانت زوجته انبساطية اجتماعية تستمتع بالعلاقات الإنسانية . فى مثل هذه الحالة هى تعانى وهو يعانى .. هى تعانى القهر وهو يعانى القلق وعدم الارتياح .

أما الشخصية الثانية فى هذا الإطار فيطلق عليها الشخصية المتحاشية Avoidant personality .

إنه يتحاشى الناس عن خوف وليس عن عدم رغبة .. بل هو
يتمنى التخلص من خوفه ليعيش مع الناس وبينهم وليتعامل بحرية معهم .. ولكنه لا يستطيع .. يشعر بالارتباك الشديد ..
الخوف يملأه .. ولذا فهو يهرب .. يتحاشى أى تجمعات ..
يتحاشى التعارف بشخصيات جديدة .. حساسيته الشديدة تمنعه من الحوار خوفا من الخطأ وخشية التعرض للنقد أو التجريح أو الإهانة .. وتزداد الصعوبة مع الجنس الآخر .. ولا يطلب شيئا لأنه يخشى أن يُرفض طلبه .. إذن هو لديه إحساس دائم بأنه مرفوض .. بأنه غير مرغوب فيه .. أن الناس يتطلعون إليه ويراقبونه .. أن الناس يتابعون حركاته ولفطاته .. إنه موضوع تحت المجهر .. إنهم سيعلقون على أى تصرف يصدر عنه .. وسينتقدون أى كلمة يقولها وأنه بذلك سيكون معرضا ومستهدفا للإهانة .

الناس هم مشكلة هذا الإنسان .. الآخرون .

التحاشى والهروب هو وسيلته حتى لا يقع فى الخطأ ولينجو بنفسه وليحافظ على كرامته ولكى يحمى جهازه العصبى من الانهيار .. ولهذا فهو لا يستطيع أن يبيع أو يشتري أو يجادل أو يتفاوض أو يناور .

ونأتى إلى الشخصية الثالثة التى لها حساسية خاصة فى العلاقة بالآخرين وتعانى بشدة من جراء التعامل اليومى والمفروض عليها مع الناس وتسمى الشخصية الانهزامية أو التى تهزم نفسها Self - defeating personality .

ويبدو أن هذا الإنسان لديه نوع من المازوخية أى الاستمتاع بالعذاب الواقع عليه والإهانة الموجهة إليه ، فهو يستدرج الناس لكى يسيئوا إليه .. يدفعهم دفعا إلى ذلك ويستفزهم حتى يعتدوا عليه ويوجهوا له النقد والإهانة والتجريح .. وهو يسعى دائما لإفساد علاقته بالآخرين .

ونستطيع أن نتوقع أن مصدر كل هذا السلوك الغريب هو افتقاده للثقة بالنفس وشعوره بعدم الجدارة وتصوره أن الناس تهمله وتنذبه وتوقعه للإهانة والتجريح .. ويختلف من المواقف التى تؤكد له توقعاته ليقول لنفسه فى النهاية إنه كان على حق .. وليؤكد أن الناس سيئون .

والتعامل مع هذا الإنسان صعب لأنك لا تعرف كيف ترضيه .. أى تصرف بسيط وتلقائى منك يفسره على أنه إهمال وعدم اهتمام وإهانة فيثور ويعمق المشكلة ويخلق جوا من التوتر ويصر أن تعتذر له .. ويتمادى فى الضغط عليك حتى تخرج عن الحدود

المعقولة فى انفعالك فيصرخ وكأنه اصطادك وأنت تقع فى الخطأ .

هذا الإنسان يحتاج إلى أن تهتم به .. وأن تطمئننه باستمرار أنك تحبه وتحترمه وأنه مرغوب فيه .



وهناك شخصية تبدو طيبة ومسالمة وربما سلبية ولكنها فى الحقيقة تحمل عدوانا هائلا فى داخلها يخرج بطريقة غير مباشرة وغير معلنة وفى الخفاء فى صورة تخريب فى الظلام وطعن فى الظهر واصطيادك فى حفر صنعها وغطى سطحها بغطاء وهمى ليستدرجك وتقع فيها .. وتعرف هذه الشخصية باسم الشخصية السلبية العدوانية Passive aggressive personality .

وقد تأخذ وقتا لتصل إلى حقيقة أمر هذه الشخصية بعد أن تكون قد تسببت لك فى كثير من المتاعب والمقالب والصعوبات فى الحياة .

وهو عدوانى ولكنه ضعيف لا يستطيع أن يواجهك برأيه وموقفه ولذا فهو يظهر لك تأييده ومساندته ثم يطعنك من الخلف. هذا الإنسان لم يعتد المواجهة والتعبير عن رأيه والدفاع عن نفسه .. هذا الإنسان تعرض للقهر والكبت وانزع الخوف فى داخله وتشبعت روحه بالسلبية .. ولهذا فهو يخاف الناس ولكنه يحتمى بهم .. يغار من قوتهم وتفوقهم وتميزهم ولهذا يتمنى النيل منهم ولكنه لا يستطيع ذلك بشكل مباشر ولذا يلجأ للأساليب السلبية للتدمير والتخريب .



وهناك شخصية أخرى قد تقابلها فى العمل وخاصة من بين
مساعديك وهو ذلك الإنسانى الاعتمادى السلبى الخامل الذى
لا يمكن على الإطلاق أن تعتمد عليه .. ويعرف باسم الشخصية
الاعتمادية Dependant personality .

هذا الإنسان لا يبادىء بفعل أو بفكرة لا يقترح .. لا يبدع ..
لا يبادر .. بل ينتظر الآخرين لكى يأخذوا الخطوة الأولى .. إنه
لا يستطيع أبدا أن يأخذ الخطوة الأولى .. ولا يستطيع أن يكون
الرجل الثانى .. بل الرجل المائتة ليختبئ بين الناس ولا يتابع أحد
إنجازه . ولهذا فهو اعتمادى .. حتى فى أمور حياته الشخصية
لا بد أن يستعين بالآخرين ويأخذ رأيهم ، ولا يستطيع أن يبدى
رأيا مخالفا بل يوافق الآخرين على آرائهم .. وبالقطع فهو فاقد
الثقة بنفسه .

- أنصحك بالآ تدفعه ليتولى مسئولية كبيرة .

- أنصحك بالآ تجعله قائدا لمجموعة .

- أنصحك بالآ تحمله المسئولية الأولى .

- بل كلفه بعمل محدد ولا تكون له حرية التعديل أو اتخاذ
قرار منفرد .

وشخصية قريبة أخرى تسمى الشخصية العاجزة Inadequate
personality

وهو لا يستطيع أن يكمل شيئا بداه .. لا يستطيع أن
يوصل وأن يثابر وأن يتابع . بل يتوقف بك فى وسط
الطريق ويعلن عجزه أو عدم استطاعته أو يهرب .. أنت

لا تستطيع إطلاقاً أن تعتمد على هذا الشخص وخاصة فى الأعمال الكبيرة الهامة .. إنه يضعك فى مأزق حرج .. وهو يضر ضرراً بالغاً بمصلحة العمل .. كما أنه يفسد الحياة الشخصية إذا كان زوجاً أو زوجة أو ابناً أو شقيقاً .
باختصار هو شخص لا يمكن الاعتماد عليه .



.. ومشكلة الإنسان أحياناً تكون مع نفسه وليس مع الآخرين .. الإنسان ونفسه .. الإنسان يواجه نفسه . أو نفسه هى التى تواجهه ليلتزم وينضبط ، ليضع نظاماً صارماً لا يحيد عنه ويمشى على خط مستقيم ويحسب الزمن بالثوانى ويحسب المسافات بالمليمتر ويكون واعياً لكل حرف ينطقه وليس لكل كلمة . ثم إذا أخطأ تلومه وتؤرقه وتعاقبه وأبداً لا تسامحه . كما أنها لا تفتح له باب التفاوض على مصراعيه بل تدعوه لأن يكون حذراً يقلب الأمور ويزنها ويدرسها ويعيد دراستها ويحسبها حساباً دقيقاً . تضمن عليه بالراحة والاسترخاء الكامل بل عليه أن يكون شديد اليقظة والتنبه حتى يخرج عن الخط . طمأنينته أن كل شىء فى موضعه وأن كل شىء يسير وفق الخطة وأن توقعاته فى مكانها وأن كل شىء تحت سيطرته الكاملة .

ولذلك فهو مشدود دائماً ، شحيح البسمات ، قليل الكلمات ، حاد النظرات ، حازم قاطع ، مباشر واضح ، صعب وقاس تنعدم لديه المرونة ، لا يتنازل ولا يصفح ولا ينسى ، ومن هنا تبدأ مشاكله مع الآخرين إذ يلزمهم بنفس ما يلزم به نفسه ويفرض

عليهم ما يفرضه على نفسه ويحاسبهم مثلاً يحاسب نفسه ، ولكن الناس مختلفون ومتنوعون وبعض منهم عشوائيون وينتثرون بنسب معينة على متصل الفوضى والنظام ، والالتزام والتسيب ، الجدية والإهمال ، اليقظة والتراخي .. ولهذا فلا يمكن أن نحاسب الناس بمقياس واحد ولا يمكن أن نتوقع منهم جميعاً الأداء الذى يتفق مع تصوراتنا وتوقعاتنا ، أو على الأقل لا يمكن أن نتوقع منهم جميعاً الأداء الأمثل ولكن لابد أن نترك مساحة أو مسافة ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى ، والحد الأقصى هو المثالية والحد الأدنى هو الأداء المقبول الذى يفى بالغرض دون إهمال أو تسيب أو فوضى أو عشوائية ، والناس يتراوح أدائهم ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى ، والمرونة معناها قبول ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى ، والتشدد هو الإصرار على الحد الأقصى ، والتسيب هو قبول ما دون الحد الأدنى ، والحزم هو الإصرار على الحد الأدنى كحد أدنى ، والمرونة أيضاً هى تقدير الظروف التى تعوق الإنسان عن الأداء الأمثل وهى التجاوز عن الأخطاء البسيطة وغير المقصودة وخاصة إذا كان الطرف المقابل من النوع الذى يتعلم من أخطائه ..

.. الشخصية القهرية تفتقد للمرونة ولذا فهى فى حالة صراع دائم مع المحيطين .. والمواجهة أحياناً تكون ساخنة وخاصة مع الوسوسة والتردد وصعوبة الوصول إلى قرار .

.. والشخصية القهرية تتسبب فى بعض الصعوبات التى تواجه الحياة الزوجية وخاصة إذا كان الطرف المقابل يتمتع بسمات مناقضة لسمات الشخصية القهرية مثل عدم الدقة والتراخي

والتساهل المخل وعدم الالتزام الحرفى بالخطة أو النظام الموضوع أو المتفق عليه .

.. وثمة أمور أخرى حساسة فى نطاق الحياة الزوجية مثل النظافة البدنية وتناسق المظهر وأسلوب تناول الطعام والنظام داخل البيت وأسلوب التعامل مع الجيران أو الأقارب وطريقة الأولويات .. قد يدب الخلاف حول هذه الأمور ويتطور الأمر إلى صراع وحالة دائمة من التوتر والذى قد يتسبب فى فتور العلاقة الزوجية والتباعد النفسى ويدير أحدهما ظهره للآخر ويتجه بمشاعره وأفكاره واهتماماته بعيداً عن أسرته وخاصة إذا فرضت الشخصية القهرية نظاماً صارماً وأسلوباً متشدداً للحياة الزوجية . نزيد على ذلك أن الشخصية القهرية تكون متحفظة فى التعبير عن مشاعرها بل وشحيحة فى عواطفها ، مع ثمة طقوس معينة تحاصر العلاقة الجنسية مما يؤدى فى النهاية إلى التباعد الفعلى .

.. وفى مجال العمل قد تنشأ صعوبات جمة فى حالة الرئيس الذى يتمتع بسمات الشخصية القهرية فيضغط على مرءوسه ضغطاً شديداً يفوق طاقاتهم ويتطلب منهم أداء عالياً لا يمكن تحقيقه فى ظل الامكانيات المتاحة ، وفى ظل تباين القدرات البشرية وفى ظل الحوافز الضعيفة . مثل هذا الرئيس يرهق معاونيه وقد يضعف من قدراتهم الإبداعية أمام إصراره على الروتين والتنفيذ الحرفى وعدم التصرف وعدم الوصول إلى حلول غير تقليدية . فالتفكير الإبداعى وحل المشكلات يتطلب حلولاً مبتكرة ورؤية جديدة وأسلوباً غير مسبوق وخروجاً على

القاعدة وخرق المؤلف وكسر الروتين أى كسر النظام الثابت التقليدى المتبع . الشخصية القهرية تقف فى وجه كل ذلك ولذا فهى وأن كانت تنجز حقاً إلا أنه يظل إنجازاً تقليدياً لا يضيف جديداً .

حقيقة أن النظام مطلوب لنجاح أى عمل ولكنه يجب أن يكون نظاماً يسمح بالتطوير والإبداع والتغيير والتبديل إذا كان هناك ضرورة لذلك أى نظاماً مرناً مادام الإنسان هو الذى وضع النظام ومادام الإنسان (وليس الآلة) هو الذى يتبع النظام .

.. وفى حالة المرءوس الذى يتمتع بسمات الشخصية القهرية فإنه يثير المتاعب فى وجه زملائه مثلما يثيرها أحياناً فى وجه رئيسه إذ يلتزم التزاماً حرفياً بالقانون واللوائح ولا يعترف بحق الرئيس فى التجاوز والاستثناء ولا يعترف للرئيس بأن تكون له رؤيته الخاصة فى إدارة شئون العمل . يقف المرءوس صلباً فى وجه رئيسه ولذا فمن الممكن أن ينكسر ..

.. إذن صاحب الشخصية القهرية يعانى فى كل الأحوال ويصاب بالقلق والاكتئاب والتوتر والإحباط وهبوط المعنويات . كما يصاب بالصداع النصفى والقولون العصبى وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة . كما يضطرب نومه فيصاب بالإرق المزمن وقد يتحول إلى مستهلك دائم للعقاقير المنومة والمهدئة .

.. إلا أننا يجب أن نعرض للجانب الإيجابى فى الشخصية القهرية وهو جانب أخلاقى حيث تتمتع هذه الشخصية بضمير قوى يحاسب حساباً عسيراً ويلوم صاحبه على كل شئ ويشعره

بالألم والخزي . إنه إنسان أمين فى تعاملاته المادية وأمين على شرفه ، وأمين فى عمله ، وهو صادق الوعد ، لا يكذب ولا يغش ولا يخدع ولا يزور ولا يزوق ولا يُجمل ولا يتحمل ، وإنها الحقيقة الجرداء الفجة والتي قد تتسبب فى الاحراج أحياناً ولذا فأنت تستطيع أن تشارك هذا الإنسان وأنت مطمئن وأن تمشى وراءه مغمض العينين وأن تأتمنه على مالك دون الحاجة إلى عقود مكتوبة أو موثقة .

.. وقد تكون أنت السبب فى تصعيد المواجهات الحادة مع الشخصية القهرية وخاصة إذا كانت درجة تسييك عالية ، ودرجة التزامك محددة .

.. والوضع الأصح هو الاتفاق على الحد الأدنى وهو بالقطع ليس المستوى الأمثل ولكن المستوى الذى يحقق أيضاً الحد الأقل من الصراع والمواجهة .

إن نجاحك فى التعامل مع أى شخصية هو أن تعرف مفاتيحها ، ومفاتيحها هى سماتها ، وبالتالي تعرف كيف تتعامل بلباقة وحساسية ورقة مع هذه المفاتيح حتى تحصل على أفضل الاستجابات وأفضل الاستجابات هى التى تحقق رضا الطرفين ، ولا نطمح دائماً لأفضل الاستجابات ولكننا نبقى الاستجابات المعقولة التى تمضى الحياة فى ظلها بسلاسة دون آلام أو جراح ودون تعقيدات غير ضرورية تعوق المسيرة وتعطل الإنجاز .



.. لا تتوقع حياة سهلة ومريحة ، وجمال الحياة فى الصعوبات

التي تواجهك وتستطيع أن تتغلب عليها أى تنجح وتفوز وتتفوق
وتتميز ، والحياة السهلة تبعث على الضجر ، والحياة المريحة هى
حياة مملة .

.. والذى تعلمته من الحياة هو ألا أغالى . ألا أزايد .. ألا
أتمادى .. ألا أتحيز .. ألا أتعصب ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن أقدر ظروف الناس . فالناس فى
لحظات ضعفهم ويأسهم وقلقهم يكونون على غير طبيعتهم . على
غير عادتهم .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أنسى ، ونسيان الإساءة نعمة
كبيرة حتى تخلو نفسى من الغل والغيط فأستطيع أن أشعر بطعم
الحياة .

.. والذى تعلمته من الحياة ألا أخسر إنساناً . أنا أحاول أن
أبقى على العلاقة بقدر المستطاع .. من السهل جداً أن تفقد
إنساناً ، فهذا لا يستغرق أكثر من دقيقة واحدة .. أما بناء الثقة
فيستغرق وقتاً طويلاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أعظم استثمار هو الاستثمار فى
البشر صديق حقيقى هو كنز ملىء بالذهب .

.. والذى تعلمته من الحياة ألا استثمر ضعف واحتياج أى
إنسان . لن يكرهك إلا من ضغطت على مناطق أله ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن أبدأ بالسلام وبالإبتسام
وبالكلمة الطيبة . فالمرءود سيكون خيراً بكل تأكيد .

.. والذى تعلمته من الحياة أن العلاقة مع إنسان آخر تحتاج

إلى رعاية إلى ماء وغذاء وهواء لابد أن تبذل مجهوداً لتحافظ على
أى علاقة إنسانية يهكم استمرارها .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أعطى أكثر مما هو متوقع أن أعط
وأن أخذ أقل مما هو متوقع أن أخذه .. الحكمة الذهبية هى اعطى
كثيراً وخذ قليلاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الأخيار أكثر من الأشرار ، وأن
الطيبين أكثر من السيئين ، ولذا فأنا أفترض الخير فى أى إنسان
إلى أن يثبت العكس وليس العكس ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن أقبل فوراً من جاء يعتذر عن
خطئه فى حقى . أسوأ الناس من يرفض قبول اعتذار الناس ،
والحكمة الذهبية لا تضع أى إنسان فى موقف حرج .

والذى تعلمته من الحياة أن أتحدث عن إيجابيات أى إنسان وأن
أبرزها له وللآخرين وبذلك أكسبه فى صفى للأبد .

.. والذى تعلمته من الحياة ألا أتحدث عن السمات الشخصية
المذمومة فى أى إنسان ، وأن أغمض عيني عن عوراتهم ، وأن
أستر عيوبهم .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أنقد عمل الإنسان وليس الإنسان
ذاته ، وأن يكون النقد مهذباً وموضوعياً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن أكذب فى حالة واحدة وهى
إصلاح العلاقة بين اثنين فأنقل لكل واحد منهما كلاماً طيباً عن
الآخر .

.. والذى تعلمته من الحياة أننى مهما كنت قوياً فإننى

لا أستطيع أن أستقل وأعتمد على نفسى بالكامل . أنا محتاج للناس .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الصداقة فى أعظم صورها موجودة . لى أصدقاء أفعالهم لا يصدقها عقلى وتؤكد أن هذه الحياة جميلة حقاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الثراء الحقيقى يكون فى قناعة النفس ورضاها وأن الفقر الحقيقى هو الطمع والجشع والقلق والنظر إلى مافى أيدي الآخرين .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الناس يكرهون من أعماقهم الإنسان المتكبر المتعالى المغرور .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإنسان يكون فى أقصى درجات قوته حين يكون صادقاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإنسان يكون فى أوج جماله حين يكون على طبيعته ، أى يكون هو نفسه ، أى يكون ذاته الحقيقية .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإنسان المتعصب دينياً أحمق .

.. والذى تعلمته من الحياة أن النفاق سوء قصد وسوء نية ودليل تدن فى المستوى المهنى ، ودليل تفضيل المصلحة الشخصية على المصلحة العامة .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الاعتذار العلنى عن الخطأ شجاعة .

.. والذى تعلمته من الحياة أن من ظلم يُظلم ومن خدع يُخدع .

فالإساءة تُرد إلى الإنسان فى حياته.. وترد إلى أبناؤه بعد مماته .
.. والذى تعلمته من الحياة أن المرء يكرم أحياناً لأن أباه كان
صالحاً .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الله ينجى الإنسان فى الحياة
ويلطف به بفضل دعاء الوالدين وبفضل الحرص على
صلة الرحم .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الإخلاص هو السر الأعظم
للنجاح .

.. والذى تعلمته من الحياة أن الكراهية تؤذى، الكاره أكثر مما
تؤذى المكروه ..

.. والذى تعلمته من الحياة أن المكر السيئ لا يحق إلا بأهله .

.. والذى تعلمته من الحياة ألا أرد على بذاءة لسان .

.. وأعظم ما تعلمت من الحياة أن القليل يكفى ويكون أمتع إذا
كان مبروكاً .



.. ولقد حاولت أن أترجم ما تعلمت فى صورة نصائح بلغت
المائة ، وهو ما سأحاول أن أسجله فى الجزء الثانى من هذا الكتاب
بإذن الله .

..

العدد القادم:

١٠٠ نصيحة لحياة زوجية سعيدة ونجاح فى العمل

بقلم الأستاذ الدكتور

عادل صادق

رقم الإيداع

٢٠٠٠ / ١٣٣٠٨

الترقيم الدولي

977 - 08 - 0954 - 3

C
.89
25k
1
00
2

Bibliotheca Alexandrina



0702309

طبع بمطابع دار أخبار اليوم

الثنى ٥ جنيهاً